

Olaf Jacobsen

Die Kriegs-Trance

Warum wir nicht aufwachen wollen

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung und Weiterentwicklung gedacht.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

12/2015 1. Auflage: 200 Exemplare

© 2015 Olaf Jacobsen, Karlsruhe
www.olafjacobsen.com

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags
nicht kopiert und verteilt werden.

Alle Rechte sind vorbehalten.

Druck und Bindung: Sächsisches Digitaldruck Zentrum Dresden

ISBN 978-3-936116-05-2

Inhaltsverzeichnis

Teil 1

Darf ich gleich auf den Punkt kommen?

Indiz 1 für eine Kriegs-Trance: Mitgefühl abstellen

Indiz 2: schlechtes Gewissen

Indiz 3: Schuldzuweisung

Indiz 4: harte Verteidigung

Indiz 5: Fehler bekämpfen

Indiz 6: Angst vor Fehlern haben

Indiz 7: Befehlston

Indiz 8: sein Tätersein verleugnen

Indiz 9: Nicht-Verarbeitung von Schmerzerlebnissen

Warum wir nicht aufwachen wollen

Vier Trance-Phänomene

Menschen sind mitfühlende und glückliche Wesen

Erster ungünstiger Umstand

Wie entsteht eine Kriegs-Trance?

Zweiter ungünstiger Umstand

Dritter ungünstiger Umstand

Warum verletzen wir?

Aus der Kriegs-Trance aufwachen

Definition von „Mitgefühl“

Schuldzuweisung ablegen

Das Tätersein eingestehen

Krise und Mitgefühl gleichzeitig

Kriegs-Trance-Fröhlichkeit

Die allumfassende Formel für jede Situation

Wo steckt noch ein unverarbeiteter Schmerz?

Teil 2

Schmerzverarbeitung mit Hilfe von Happy Ends

Nachhaltige Lösung

Potenzialbefreiung

Tränen-Yoga

Der größte Feind der Menschheit: Bad Ends

Ein Happy End lässt den Körper entspannen

Schmerzverarbeitung bei Kindern

Resonierende Empfindungen erkennen und nutzen

Resonierende Empfindungen bei den Freien

Systemischen Aufstellungen

Durch Rangfolgen wird die Resonanz wahrnehmbar

Resonierende Empfindungen überall im Alltag

Mehrdimensional fühlen lernen

Der Spiegel-Drang und Terrorismus

Resonierende Empfindungen praktisch einsetzen

Freie Potenzialentfaltung für den Rest des Lebens

Die befreienden Regeln eines empathischen Systems

Indiz 10 für eine Kriegs-Trance: erzwungene Rangfolge

Mitgefühl mit anderen befreit uns selbst

Schlusswort

Danke

Über den Autor

Die Empathie-Schule NeuroSonanz

**Was wahr ist oder nicht,
stimmig oder unstimmig ist,
Unsinn oder Sinn macht,
entscheiden immer Sie.**

Teil 1

Darf ich gleich auf den Punkt kommen?

Was für ein Begriff!

„Kriegs-Trance“!

Wir alle wissen, dass **Krieg** etwas furchtbar Schmerzvolles ist und schmerzvolle Folgen hat. In Literatur und im Internet wird über Kriegskinder geschrieben, die in ihrer Kindheit durch den zweiten Weltkrieg psychische Schäden erlitten haben. Ihre Kriegstraumatisierungen sind über Jahre unbewusst geblieben und haben gleichzeitig doch gewirkt – in Form von seelischen und psychosomatischen Krankheiten. Außerdem soll die Lebensgestaltung dieser Menschen durch die Kriegserlebnisse geprägt sein und sich auf die folgenden Generationen, auf die Kriegsenkel, auswirken¹. Heute sind wir mit Flüchtlingen aus Kriegsgebieten beschäftigt, die sich in Deutschland teilweise mit Fremdenhass konfrontiert sehen oder die in den Auffanglagern weiterhin Krieg gegeneinander führen. Außerdem haben wir immer wieder in der ganzen Welt Terroranschläge zu verkraften.

Ich werde mich in diesem Buch nicht direkt mit den Kriegskindern, Kriegsenkeln oder aktuellen Flüchtlingen und Terroristen auseinandersetzen, sondern mit dem Thema, das meiner An-

¹ siehe www.kriegskind.de

sicht nach dahinter steckt. Ich schreibe über einen *belastenden menschlichen Zustand* in unserer Gesellschaft, der eigentlich offensichtlich ist, aber wohl doch tief vergraben unter unserem Bewusstsein liegt. Denn wir alle halten ihn für „normal“. Dieser Zustand führt meines Erachtens letztendlich dazu, dass wir Menschen überhaupt Krieg gegeneinander führen müssen und dass wir es schwer haben, aus vergangenen Kriegen vollständig zu lernen. Wenn wir unseren scheinbar „normalen“ Alltag mit einem *Alltag des gegenseitigen Mitgefühls* vergleichen würden, könnte uns dieser Krieg auslösende Zustand in unserer Gesellschaft möglicherweise bewusst werden. Ist er bewusst, dann können wir auch lösend damit umgehen.

Der Begriff **Trance** erinnert uns an Hypnose, an den Einstieg in das Unbewusste.

Der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud sah das Unbewusste als eine Quelle für unangenehme Verhaltensmuster an. Er war davon überzeugt, dass unser Unterbewusstsein² hauptsächlich aus Schattenseiten besteht. Es enthält verdrängte und abgewehrte vergangene Erlebnisse, die unsere Gefühle und unser Verhalten in der Gegenwart negativ beeinflussen.

Allerdings gibt es inzwischen auch andere Sichtweisen über unser Unterbewusstsein. Es ist äußerst nützlich. Ohne unser Unterbewusstsein könnten wir keine Fähigkeiten erlernen. Denn beim Üben und Trainieren von Fähigkeiten verschiebt unser Gehirn das Erlernte allmählich in den unbewussten Bereich. Wir erleben, dass wir irgendwann die trainierten und eingeübten Fähigkeiten „wie von selbst“ und „ganz automatisch“ ausführen

² Die Begriffe „Unbewusstes“ und „Unterbewusstes“ werden bis heute kontrovers diskutiert. Ich erlaube mir in diesem Buch, beide Begriffe gleichzusetzen. Sie stehen für alles, was in der Gegenwart nicht bewusst ist.

können. Jeder von uns hat als Kind das Laufen gelernt und denkt beim Treppensteigen nicht mehr darüber nach, wie er das jetzt am besten macht. Viele von uns können Auto fahren, ohne noch weiter bewusst zu reflektieren, wo welches Pedal und wo welcher Gang zu finden ist. Wir fahren und schalten ganz automatisch. Inzwischen können wir sogar während des Fahrens das Radio einschalten oder uns mit jemandem unterhalten oder ein Hörspiel hören. Beim Tanzunterricht schauen wir am Anfang auf die Füße, um sie gut zu kontrollieren. Später laufen sie von selbst. Wie haben Sie Ihre Computermaus und die Tastatur am Anfang bedient?

Wir alle lernen verschiedene Dinge, weil unser trainiertes Verhalten im Gehirn allmählich automatisiert wird und wir dann unsere Aufmerksamkeit parallel dazu auf Neues konzentrieren können.

Wenn ich nun den Begriff „Krieg“ und den Begriff „Trance“ kombiniere, was meine ich dann damit? Bedeutet eine Kriegs-Trance, dass wir Menschen kriegerische Handlungen in unserem Alltag routinemäßig ausüben? Dass wir untereinander „ganz automatisch“ Krieg führen? Weil wir es gelernt und im Gehirn automatisiert haben? Durch das Unbewusste gesteuert?

Ja. Genau das werde ich in diesem Buch zeigen und hoffe, dadurch einen großen Beitrag zur Veränderung unserer Gesellschaft zu immer mehr Empathie untereinander leisten zu dürfen.

Unsere unbewusste „automatische“ Kriegsführung im Alltag ist sogar noch schlimmer als normal antrainierte Fähigkeiten: Beim Autofahren wissen wir wenigstens, dass wir gerade automatisch unser Auto lenken. Oder wir wissen beim Gehen, dass wir z. B. eine Treppe hinunterlaufen. Aber in der Kriegs-Trance wissen wir manchmal gar nicht, dass wir gerade Krieg führen. Es läuft

ganz unbewusst ab. Und ich spreche nicht vom Krieg zweier Länder oder vom Terrorismus oder von Computerspielen oder von Nachwirkungen des zweiten Weltkrieges. Sondern ich spreche vom ganz direkten Krieg zwischen uns Menschen im Alltag. Hier fängt es an. Aus diesem alltäglichen Krieg in fast jeder menschlichen Begegnung erwachsen meines Erachtens alle größeren Kriege – und auch der Terrorismus.

In fast *jeder* Begegnung? Es gibt doch auch viele tolle und angenehme und schöne und lustige Kontakte?! Manche Menschen würden sogar behaupten, dass sie in vielen glücklichen Kontakten leben und viel Spaß und Freude im Leben haben.

Wenn ich diesen Menschen aber gleich folgende Fragen stelle, werden sicherlich einige von ihnen ins Nachdenken kommen. Ich lade Sie dazu ein, es an sich selbst zu testen.

Beobachten Sie bitte, ob Sie als Antwort auf die folgenden Fragen aus ganzem Herzen und vollkommen ehrlich „Ja!“ antworten können. Die Fragen an Ihr tiefes Gefühl lauten:

„Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade im Kontakt mit dem Menschen, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und den Sie besonders gern haben. *Fühlen Sie sich in der Lage*, sich in diesem Kontakt frei und hemmungslos zu verhalten? Könnten Sie albern jeden Quatsch und Unsinn machen, wie Sie es noch aus Ihrer Kindheit kennen? Könnten Sie Ihr Innerstes frei zeigen? So, wie Sie tief in Ihrem Herzen sind? Ganz ungeschminkt und ohne Schamgefühle? Ohne Angst, entlarvt zu werden, ohne Angst, einen Fehler zu machen, für diesen Fehler abgewertet zu werden oder sich vor dem anderen zu blamieren? Ohne sich blöd vorzukommen? Ohne Angst zu haben, den anderen aus Versehen zu verletzen? Ganz frei, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und gleichzeitig einfühlsam und offen für den anderen? Während der andere Ihnen zuschaut?“

Dabei frage ich nicht danach, ob Sie dies auch immer so aktiv tun, sondern nur, ob Sie sich immer dazu *in der Lage fühlen*.³

Und? ... Was passiert, wenn Sie sich in diese Fragen tief einfühlen und sich das vorstellen? ... Fühlen Sie eine kleine oder stärkere Hemmung oder Abwehr? Oder einen Widerspruch als Reaktion auf diese Fragen?

Wenn ja: *Das ist Ihre Kriegs-Trance.*

Wenn Sie jetzt aber ganz frisch und frei auf alle Fragen mit „Ja“ antworten konnten, dann freue ich mich für Sie. Sie brauchen dieses Buch vielleicht nicht. Allerdings könnte es Ihnen einiges über Ihre Mitmenschen verraten, die sich in Kriegs-Trancen befinden. Vielleicht können Sie besser verstehen lernen, warum andere Menschen sich so verhalten, wie sie sich verhalten. Vielleicht zeigt Ihnen dieses Buch, warum andere Menschen Hemmungen haben, schüchtern wirken oder sich dominant und grenzüberschreitend verhalten. Warum verstecken andere ihr Innerstes oder überspielen es? Und vielleicht erklärt Ihnen das Buch auch, wie Sie andere Menschen darin unterstützen können, aus ihrer Kriegs-Trance aufzuwachen.

Durch meine eben gestellten Fragen ist Ihnen der Maßstab klar geworden, den ich ansetze, um zu bestimmen, ob sich jemand in einer Kriegs-Trance befindet oder nicht:

Mein Maßstab ist die Fähigkeit, sich jederzeit unter der Beobachtung vertrauter liebevoller Menschen frei, hemmungslos, schamlos, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch⁴ mit anderen zu fühlen. Diese Fähigkeit ist nur denjenigen Menschen vorbehalten, die nie in

³ siehe dazu auch auf Seite 216 unten

⁴ Empathie = Einfühlungsvermögen; empathisch = einfühlsam, feinfühlig, mitfühlend

eine Kriegs-Trance gekommen sind oder die es geschafft haben, aus der Kriegs-Trance komplett aufzuwachen.

Ich bringe es auf den Punkt und beschreibe im Folgenden, welchem Zustand ich den Begriff „Kriegs-Trance“ gebe. Dabei nutze ich ein Beispiel, durch das dieser Zustand besonders deutlich und nachvollziehbar wird:

Ein Soldat muss im Krieg einen anderen Menschen erschießen. Hinterher kommt der Soldat wieder nach Hause zu seiner Familie und plötzlich steckt er emotional in großen Schwierigkeiten. Er versucht zu seiner eigenen Familie wieder ein offenes Gefühl aufzubauen – doch das gelingt nicht mehr. Es entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung⁵. Warum?

Indiz 1 für eine Kriegs-Trance:

Mitgefühl abstellen

In dem Moment, in dem ein Mensch einen anderen Menschen verletzt oder tötet, kann er das nur tun, wenn er sich

gleichzeitig **nicht** in den anderen einfühlt, wenn er sich **nicht** vorstellt, wie es wohl dem anderen mit dieser Verletzung ergeht. Er kann nur verletzen oder töten, wenn er sein Mitgefühl für diesen anderen Menschen **abgestellt** hat – bewusst oder unbewusst. Würde ein Soldat kurz vor dem Drücken des Abzugs, kurz vor seinem Schuss sich in den anderen Menschen hineinversetzen, dann würde er tief in seinem Herzen wahrnehmen, dass dieser andere Mensch nicht wirklich sterben will. Er würde spüren, was er diesem Menschen und seiner Familie antut, wenn er jetzt schießen würde. In einem solchen Moment könnte er nicht schießen, denn der Schmerz wäre zu groß. Deshalb muss jeder im Krieg sein Mitgefühl⁶ abstellen, damit

⁵ PTBS = eine psychische Erkrankung

⁶ Zu meiner Definition von „Mitgefühl“ siehe ausführlich ab Seite **XX**

tatsächlich geschossen oder Bomben abgeworfen werden können. Wenn das Mitgefühl abgestellt ist, befindet man sich in einem ganz bestimmten Zustand, den ich „Kriegs-Trance“ nenne.

Ich sehe die Kriegs-Trance überall in unserer Gesellschaft – auch im Kleinen. Immer wenn ein Mensch einen anderen Menschen körperlich oder emotional verletzt, muss er vorher sein Mitgefühl abgestellt haben, denn sonst könnte er diese Verletzung nicht ausführen. Wäre das Mitgefühl angestellt, dann würde man fühlen, was der andere fühlt⁷, und würde sich verständnisvoll entscheiden, dies dem anderen nicht anzutun oder für eine notwendige oder bereits passierte Verletzung einen mitfühlenden Ausgleich anzubieten.

Nun kommt dieser Soldat, der schießen musste, nach Hause, will sich offen fühlen, will seine Familie lieben und glücklich

Indiz 2 für eine Kriegs-Trance:
schlechtes Gewissen

sein – und was passiert? Er stößt an das Gefühl eines großen seelischen Schmerzes. Denn wenn er sein Mitgefühl und seine Liebe für seine Familie wieder vollkommen öffnet, muss er gleichzeitig auch sein Mitgefühl für den von ihm getöteten Menschen öffnen! Und ihm wird schmerzvoll bewusst, was er da eigentlich getan hat. Sein überaus großes schlechtes Gewissen kommt zum Vorschein. Seine Reue. Er kann nicht mehr aufhören, an den Moment zu denken, in dem er einem anderen Menschen sein Leben genommen hat. Er fragt sich, wie er jemals mit seiner eigenen Familie wieder glücklich und frei fühlen kann, nachdem der andere durch ihn alles verloren hat.

Dieses Gefühl kennen wir alle. Das nachträgliche Sichbewusst-Machen, was wir dem anderen absichtlich oder unab-

⁷ siehe auch das Buch von Prof. Joachim Bauer: „Warum ich fühle, was du fühlst“

sichtlich angetan haben, ist die Öffnung unseres Mitgefühls. Wir fühlen nachträglich den Schmerz des anderen und es „tut uns leid“ – im wahrsten Sinne des Wortes. Dieses Schmerzgefühl ist unser schlechtes Gewissen.

Solange wir diesen Schmerz aber nicht vollständig verarbeiten, befinden wir uns noch in der Kriegs-Trance. Ohne Verarbeitung bleiben wir in dem schlechten Gewissen stecken. Wir leiden oder entwickeln aus dem schlechten Gewissen heraus eine permanente Befürchtung oder „blinde“ Angst vor einer Wiederholung. Denn wir sind noch nicht wieder frei, unser Einfühlungsvermögen für unser gegenwärtiges Umfeld vollständig zu öffnen. Der unverarbeitete Schmerz und die daraus entstandenen Befürchtungen blockieren uns noch.⁸

Indiz 3 für eine Kriegs-Trance:
Schuldzuweisung

Es gibt einige Soldaten, die gehen mit so einer Situation um, indem sie denken: „Der andere ist doch selbst schuld!

Er hat mich bedroht, er hat mich angegriffen und ich musste mich verteidigen!“ oder: „Ich habe nur getan, was mir befohlen wurde! Mein Befehlshaber ist schuld an der Situation!“ oder: „Ich hatte keine Wahl, da ich genauso bedroht war, wie der andere. Es ging in dieser Situation um das nackte Überleben.“ Das ist eine Schuldzuweisung, eine Verantwortungsabgabe, entweder an das Gegenüber oder an den Befehlenden, dem man gehorchen musste, oder an die entstandene Situation, der man hilflos ausgeliefert war.

Hier lernen wir bereits das dritte „Anzeichen“ für eine bestehende Kriegs-Trance kennen. Die Kriegs-Trance ist voll aktiviert, sobald man einen anderen Menschen verletzt hat und nun

⁸ zur Schmerzverarbeitung siehe ab Seite **XX**

etwas anderes oder jemand anderen dafür verantwortlich macht. Es spielt keine Rolle, aus welcher Not heraus man gehandelt hat. Sobald man argumentiert, dass der andere Mensch selbst an dieser Verletzung schuld sei oder irgendetwas anderes für die eigene verletzende Handlung verantwortlich ist, hat man sein Mitgefühl abgestellt. In diesem Kriegs-Trance-Zustand würde dieser schuldzuweisende Mensch nicht mehr wirklich hemmungslos, schamlos, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst, empathisch und frei in seinem Leben fühlen können. Er muss in sich selbst den mitfühlenden Anteil ausschließen, um nicht nachträglich den Schmerz zu fühlen, den er anderen angetan hat.

Wieso führt der Ausschluss des mitfühlenden Anteils gleichzeitig zu der Einschränkung aller freien Gefühle?

Ich gehe von der Sichtweise aus, dass ein Mensch aus all seinen vergangenen Erlebnissen besteht – unabhängig davon, ob er sich daran erinnern kann oder nicht. Es ist so ähnlich wie bei einem Baum. In seinen Baumringen ist seine Vergangenheit gespeichert. Wenn ein Mensch in der Gegenwart völlig frei und glücklich mit sich selbst ist, dann bedeutet es auch gleichzeitig, dass er glücklich und im Einklang mit seiner gesamten Vergangenheit ist. Sobald er mit seiner Vergangenheit nicht ganz im Reinen ist, spiegelt sich das in seinen gegenwärtigen Verhaltensweisen und Denkmustern wieder. Wer also aus bestimmten Gründen sein Mitgefühl abstellen musste und bis heute abgestellt hat, bei dem zeigt sich dieses „Abstellen“ auch in irgendeiner Form in allen Verhaltensmustern der Gegenwart. Sein Glück, seine Freiheit, seine Fröhlichkeit enthalten in irgendeiner Ecke ein abgestelltes Mitgefühl und werden teilweise zu einem rücksichtslosen Glück, zu einer Freiheit auf Kosten anderer, zu

einer Fröhlichkeit, die überheblich oder künstlich wirkt. Erst wenn er die in ihm gespeicherten schmerzhaften Erfahrungen aus der Vergangenheit verarbeitet hat, alle seine Baumringe integrieren konnte und in der Gegenwart mit allem in Frieden ist, was er erlebt und getan hat, ist er wirklich frei.

Beispiel: Sie kennen es, wenn Sie sich in einer Krise fühlen, dass es nichts gibt, was Sie aufmuntern kann. Sie sehen die *gesamte* Welt durch eine „graue“ Brille, anstatt durch eine „rosarote“. Oder wenn eines Ihrer Augen nicht richtig funktioniert und unscharf ist, dann können Sie Ihr *gesamtes* Umfeld nicht klar mit beiden Augen sehen. Also führt eine Unstimmigkeit in Ihrem Gefühl oder Ihrem Körper dazu, dass diese eine Unstimmigkeit sich auf alle *gesamten* Situationen auswirkt.

Diese Beispiele können wir auf ein abgestelltes Mitgefühl übertragen. Ein abgestelltes Mitgefühl beeinflusst unser *gesamtes* Leben. Vielleicht können wir trotzdem in einer bestimmten Situation glücklich sein, doch dieses Glück enthält ein abgestelltes Mitgefühl und führt zu einem gewissen Ungleichgewicht in uns oder in unserem aktuellen Umfeld. Wir merken es nur kaum, weil wir es entweder gewohnt sind und nicht mehr wahrnehmen oder es für „normal“ halten.

Wenn sich ein Mensch nicht öffnet, sondern sich an das Abstellen seines Mitgefühls gewöhnt, dann „trainiert“ er dadurch seine Kriegs-Trance, bis sie unbewusst abläuft. Gleichzeitig wirkt sie sich auf alle anderen Lebensbereiche aus. Ab diesem Zeitpunkt baut sein scheinbares Glück im Leben teilweise auf dem Leid anderer Menschen auf. Er wird ein Verhaltensmuster entwickeln, in dem er immer mal wieder anderen Menschen die Schuld daran gibt, wie weichlich oder empfindlich oder sogar dämlich sie auf ihn reagieren. Er selbst würde sich als „offen“ und „frei“ bezeichnen und gleichzeitig nicht verstehen können,

mit welchen „Memmen“ oder „Idioten“ oder „Unglücksraben“ oder „Energievampiren“ er immer wieder zu tun hat, die es nicht schaffen, genauso frei und glücklich zu sein, wie er selbst.

Andere Menschen, die tatsächlich vollkommen mitfühlend, offen und frei sind, empfinden die Verurteilungen dieses verschlossenen Menschen als verletzend und grenzüberschreitend. Sie können seinen schmerzvollen Zustand, seine Kriegs-Trance wahrnehmen – und haben gleichzeitig Mitgefühl mit demjenigen.

Wenn er sich seines eigenen Schmerzes nicht bewusst wird und sich ihm nicht stellt, wacht er aus diesem Verhaltensmuster, unbewusst andere Menschen zu verletzen oder ihnen schmerzvoll eine Verantwortung zuzuschieben, nicht mehr auf.

Noch einmal kurz:

Mit „Kriegs-Trance“ beschreibe ich einen Zustand, in dem ein Mensch **sein tiefes Mitgefühl für sein Umfeld und damit auch für sich selbst abgestellt hat.**

Schauen Sie jetzt bitte mit diesem Hintergrundwissen auf unsere gegenwärtige Gesellschaft, auf die Menschen in Ihrer Umgebung und auch auf sich selbst. Können Sie nun besser nachvollziehen, warum ich davon ausgehe, dass wir uns fast alle in Kriegs-Trancen befinden? Mehr oder weniger stark? Der eine ist tiefer in einer Kriegs-Trance drin, der andere nur ein bisschen. Aber fast jeder ist davon betroffen. Denn wer ist schon spaßig, schamlos, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst, frei, hemmungslos und gleichzeitig empathisch für sein aktuelles Umfeld? Meistens laufen unsere Begegnungen eher gebremst, verschämt, blockiert, vorsichtig, nicht fließend, unsicher, verlegen, kritisch, distanziert, sich versteckend, grenzüberschreitend, sich empörend oder gar verletzend ab.

Vielleicht kennen Sie auch einen Nachbarn, der Ihnen unentwegt von sich selbst erzählt, ohne zu fragen, wie es Ihnen geht? Oder Sie haben Autofahrer erlebt, die Unfälle fotografieren, oder von Rasern gehört, die andere Menschen anfahren und nicht mitfühlend darauf reagieren, oder kaufen bei einem Bäcker ein, wo die Verkäuferin ihre Kunden anschnauzt, wenn sie von ihnen auf einen Fehler hingewiesen werden, oder sie haben eine Partnerin, die sich beschwert: „...ich hab dir schon so oft gesagt, dass...“.

Lassen Sie sich durch dieses Buch dazu anregen, selbst Beispiele für Kriegs-Trancen in Ihrem Alltag zu finden.

Falls Sie das Gefühl haben sollten, dass im Kontakt mit anderen Menschen meistens *keine* Verletzungen stattfinden, sondern Sie sich eigentlich „normal“ fühlen, dann können Sie trotzdem bei genauem Hinschauen erkennen, dass die anwesenden Menschen nicht wirklich frei, offen und mitfühlend sind. Sondern sie verhalten sich irgendwie gehemmt, haben eine gewisse Angst vor eventuellen Verletzungen oder vor Fehlern. Manche machen sich über andere Menschen lustig oder beschweren sich über Fehler anderer und stufen Fehler als etwas Schlechtes ein. Einige sind schüchtern oder schämen sich oder brauchen ein bisschen Zeit, um sich öffnen zu können und Vertrauen aufzubauen.

Sie können solche Verhaltensweisen am besten identifizieren, wenn Sie sich einmal konkret vorstellen, wie sich ein offener, klarer, liebevoller, freier, verständnisvoller und einfühlsamer Mensch Ihrer Meinung nach verhalten würde. Nehmen Sie diese Vorstellung als Maßstab und vergleichen Sie Ihre Vorstellung mit dem, was Sie im Alltag erleben. Dann werden Ihnen einige Kriegs-Trancen bei anderen Menschen und vielleicht auch bei sich selbst sicherlich bewusst. Möglicherweise können

Sie sich einen noch stimmigeren Maßstab vorstellen, wenn Sie das Buch bis zu Ende gelesen haben.

Denken Sie bitte nicht, dass all die bisher aufgezählten Aspekte von Kriegs-Trance „falsche“ Verhaltensweisen sind und „nicht sein dürfen“. Denn das ist nicht meine Haltung. Es ist nicht „falsch“, wenn man schüchtern, verlegen, vorsichtig oder dominant und grenzüberschreitend handelt. Sondern es sind logische, teilweise schmerzliche Konsequenzen, die sich aus einer Kriegs-Trance ergeben. Meine Haltung ist: Wenn uns Menschen bewusst wird, in was für einem Zustand wir stecken, was wir aus diesem Zustand heraus tun und welche Entscheidungen wir fällen, dann haben wir die Möglichkeit, unseren Zustand zu verändern und ihn viel freier, offener, klarer und mitfühlender zu gestalten, als wir es bisher vermutet hatten. Ich will Mut machen zur Entfaltung eines riesigen Potenzials und zur Entdeckung eines großen Schatzes. Dieser Schatz ist in unserer Gesellschaft immer noch durch einen gewohnten Kriegs-Trance-Mantel verdeckt. Die bisher angesprochenen Indizien für eine Kriegs-Trance sind nur natürliche und logische Folgeerscheinungen des Kriegs-Trance-Zustandes. Sie helfen uns, leichter über unseren aktuellen Zustand zu reflektieren und ihn dann anschließend stimmiger zu gestalten, wenn wir es wollen ...

...

Ab Seite 28:

Indiz 6 für eine Kriegs-Trance:

Angst vor Fehlern haben

Mit dieser Sichtweise über Fehler im Gepäck kann ich noch ein sechstes Indiz für eine Kriegs-Trance anführen: die Angst da-

vor, Fehler zu machen. Wer Angst hat, Fehler zu machen, sich zu blamieren, sich bloßgestellt zu fühlen, wer sich schämt oder seine Kreativität zurückhält, der befindet sich ebenfalls in einer Kriegs-Trance.

Warum? Wie ist das mit dem Soldaten zu vergleichen, der einen anderen Menschen erschossen hat und nachträglich darüber einen tiefen emotionalen Schmerz spürt, wenn er sein Mitgefühl wieder öffnen möchte?

Schauen wir uns den Soldaten noch einmal genauer an. Im Krieg wäre es ein fataler Fehler, wenn er sich dem Feind frei zeigen würde, dem Feind eine klare Zielscheibe bietet und dann vom Feind ohne Schwierigkeiten direkt erschossen wird. Deswegen muss er sich verstecken und schützen. Es wäre auch ein absoluter Fehler, mit einer Tretmine des Feindes in Kontakt zu kommen, die ihn zerfetzen würde. Solche Fehler muss er unbedingt vermeiden, denn sie hätten tödliche Folgen. Weil er überleben möchte, ist er also auf seinen eigenen Schutz gegenüber dem Feind besonders konzentriert.

Nun wird 50 Meter weiter ein Kamerad vom Feind angeschos-

sen, ist schwer verletzt und beginnt zu verbluten. Dieser Kamerad ist sein bester Freund. Der Soldat kann aber seinem Freund nicht zu Hilfe eilen, weil er dafür eine freie ungeschützte Stelle überqueren müsste und dadurch selbst vom Feind abgeschossen werden könnte. Es gibt keine Möglichkeit, den Freund zu retten, ohne eventuell vom Feind verletzt oder getötet zu werden.

Das ist ein höchst schmerzvoller Zustand, wenn man im Mitgefühl mit seinem Freund bleibt. Ein Trauma der höchsten Schmerzstufe. Man sieht, wie der andere stirbt, und kann ihm nicht helfen, weil man sich selbst vor dem Feind schützt. Dieser Schmerz muss hinterher Schritt für Schritt verarbeitet werden, damit er nicht das gesamte restliche Leben einen Einfluss auf die eigene Stimmung hat.

Wird so ein Schmerz aber nicht verarbeitet, was passiert dann im Soldaten? Der Soldat kommt nach Hause und bleibt in dieser schmerzvollen vergangenen Situation stecken: Er hatte Mitgefühl mit seinem verletzten Freund. Gleichzeitig wollte er keinen Fehler machen. Er wollte sich nicht selbst töten lassen, während er dem Freund zu Hilfe eilt.

Jetzt kommt allerdings noch eine Ungewissheit dazu. Er weiß gar nicht genau, ob der Feind tatsächlich geschossen hätte, wenn er seinem Freund doch geholfen hätte. Er hat es nie ausprobiert. Genauso war er damals davon überzeugt, hilflos gegenüber dem Feind zu sein und ihn nicht ausschalten zu können, um frei zum Freund zu gelangen. Vielleicht hätte er aber den Feind auf irgendeine Weise töten können und alles wäre gut ausgegangen? Stattdessen hat er seinen Freund verbluten lassen. Eventuell entwickeln sich jetzt im Nachhinein Selbstvorwürfe.

Wieso befindet sich dieser Soldat währenddessen und hinter-

her in einer Kriegs-Trance? Er hat doch tiefes, sehr tiefes Mitgefühl mit seinem Freund!

Ja – aber nicht mit dem Feind.

Ein Forscherteam von der State University of New York in Buffalo unter der Leitung der Psychologin Anneke Buffone und Michael Poulin führten 2014 eine Studie durch. 69 Studenten sollten sich an eine in den letzten 12 Monaten erlebte Situation erinnern, in der ein Verwandter oder Freund körperlich oder emotional von einer dritten Person verletzt wurde. Zu dieser Situation wurden ihnen dann mehrere Fragen gestellt. Die Auswertung ergab, dass die besonders einfühlsamen und mitfühlenden Studenten gegenüber dieser dritten Person auffallend häufig aggressiv wurden, um den Verwandten oder Freund zu schützen.

In einem anderen Versuch bestätigte sich dieses Ergebnis. Die Versuchsteilnehmer wurden zum großen Teil aggressiv gegenüber dem Angreifer, je mehr sie sich mit dem Opfer emotional verbunden fühlten.

Die Schlussfolgerung der Versuchsleiter war, dass mehr Mitgefühl zum Opfer auch zu mehr Aggression gegenüber den Tätern führe. Ich dagegen vermute, dass in diesen Studien die Auswirkungen der in unserer Gesellschaft weit verbreiteten Kriegs-Trance sichtbar wurden. Beobachtet man eine Opfer-Täter-Situation, dann werden Erinnerungen an eigene Opfer-Situationen wach, die man emotional bis heute noch nicht verarbeitet hat. Diese unverarbeiteten Schmerzerlebnisse aktivieren die Kriegs-Trance und führen zu einer unangemessen hohen Aggressivität bei der Verteidigung.

Dieser Zusammenhang ist besonders tragisch in Familien mit mehreren Kindern, in denen die Eltern in einer Kriegs-Trance stecken. Solche Eltern stellen sich bei Auseinandersetzungen

zwischen zwei Kindern oft auf die Seite des Schwächeren. Der Stärkere muss büßen und wird von den Eltern dafür bestraft, dass er keine Rücksicht genommen hat. Jedoch im gelösten Zustand würden die Eltern für beide Kinder offen bleiben und beiden gleichzeitig Verständnis und Mitgefühl entgegenbringen. Denn wenn zwei Kinder sich streiten, ist die Ursache dafür, dass beide gerade in einem unerlösten Bedürfnis feststecken – jeder hat sein eigenes individuelles Problem, das jeweils das Mitgefühl der Eltern benötigt.

Meine Frau Jacqueline hat erleben dürfen, dass ihre beiden Kinder sich stritten und sie beiden nacheinander liebevoll mitgeteilt hat, dass sie jeden einzelnen versteht. Dabei hat sie auch gesagt, *wie* sie jeden versteht. Beide Kinder haben sich von ihrer Mama gesehen gefühlt und sind in lösende verarbeitende Tränen ausgebrochen. Anschließend war wieder Frieden zwischen beiden.

Natürlich wollen wir bei Gefahr die Gefahrenquelle möglichst eindämmen. Beobachten wir also, wie ein Mensch A einen schwächeren Menschen B körperlich angreift, dann ist unsere „natürliche“ und „aufgewachte“ schützende Reaktion eine Aktivität, die kraftvoll den Angreifer von seinem Angriff abhalten kann. Um den Angreifer aufzuhalten, benötigen wir die gleiche Energie, die der Angreifer einsetzt. So schaffen wir es, den Schwächeren zu schützen. Wenn wir aber zusätzlich den Angreifer noch stärker verletzen, als es zum Schutz des Schwächeren nötig wäre, wenn wir also den Angreifer noch zusätzlich „bestrafen“ wollen, dann haben wir unser Mitgefühl gegenüber dem Angreifer abgestellt. Wir sind aus einer Kriegs-Trance heraus aktiv. Auch wenn eine Tat bereits vorbei ist und wir nachträglich den Angreifer schmerzvoll bestrafen wollen, ist das ein Wunsch aus einer Kriegs-Trance heraus, denn das Mitgefühl mit dem „Feind“ ist abgestellt.

In einer anderen Studie von Jeffrey Mogil von der McGill University in Montreal wurden Versuche mit 26 Studenten durchgeführt. Sie sollten in mehreren Durchläufen eine halbe Minute mit der Hand ins Eiswasser fassen. Einmal waren die Testpersonen allein, einmal war ein fremder Mensch dabei, der ebenso in das Eiswasser fasste, und beim dritten Mal war ein guter Freund anwesend, der das gleiche tat. Das Ergebnis war, dass die getesteten Studenten stärker unter dem kalten Eiswasser litten, während der Freund anwesend war.

Durch weitere Untersuchungen fanden die Forscher letztendlich heraus, dass im Kontakt mit einem guten Freund weniger Stresshormone ausgeschüttet werden – und dies wiederum bedeutet, dass man sensibler wird und mehr fühlen kann. Im Kontakt mit Fremden werden mehr Stresshormone produziert, die die Sensibilität verringern. Dadurch wird auch das Mitfühlen schwieriger. Bei Versuchen mit Mäusen wurden ähnliche Erfahrungen gemacht. Die Schlussfolgerung der Forscher: Stress blockiert das Mitgefühl.

Durch diese Schlussfolgerung können wir das von mir bisher gezeichnete Bild einer Kriegs-Trance noch vervollständigen: In einer Kriegs-Trance stehen wir auf irgendeine Weise unter Stress. Je gestresster wir sind, umso intensiver wirkt die Kriegs-Trance, umso stärker ist unser Mitgefühl abgestellt und umso größer ist die Gefahr, dass wir andere Menschen verletzen.

Wenn Stress und blockiertes Mitgefühl so eng miteinander verknüpft sind, dann gibt es mindestens zwei Wege, aus der Kriegs-Trance aufzuwachen:

1. unseren Stress verringern und damit den Weg für mehr Mitgefühl frei machen
2. unser Mitgefühl wieder anstellen und damit unseren Stress

verringern

Ich werde mich mit den stressigen Ursachen der Kriegs-Trance als auch mit dem Aufwachen in den kommenden Kapiteln noch intensiver auseinandersetzen.

Kommen wir zurück zu unserem Soldaten, der seinem verletzten Freund nicht helfen konnte. Jetzt können wir klarer sehen, dass er sich in einer Kriegs-Trance befindet, obwohl er tiefes Mitgefühl mit seinem Freund hat. Denn er

- steht unter Stress und
- hat sein Mitgefühl für den Feind abgestellt.

Jetzt komme ich auch zurück zu dem Indiz 6, das ich hier gerade behandle: Angst vor Fehlern. Denn genau diesen Zustand des Soldaten können wir auf den Moment übertragen, in dem wir Angst vor Fehlern haben. Denn innerhalb dieser Angst

- stehen wir unter Stress.
- haben wir unser Mitgefühl für den Feind abgestellt.

Wer ist in diesem Fall unser Feind? All jene Menschen, die uns für unsere Fehler abwerten würden oder die uns in unserer Vergangenheit bereits für unsere Fehler abgewertet haben. Wir haben also in Wirklichkeit nicht Angst vor dem Fehler-Machen, sondern wir haben Angst vor den schmerzlichen gesellschaftlichen Folgen. Wir haben Angst vor den Menschen, die uns durch unsere Fehler abwerten und verletzen könnten, also letztendlich vor dem „Feind“.

Sind wir aber aus unserer Kriegs-Trance vollständig aufgewacht, dann sehen wir unseren Feind gar nicht mehr als Feind, sondern wir können einen verletzten Freund in ihm erkennen, den wir nicht „retten“ können, weil wir sonst selbst verletzt werden. **Wir haben Mitgefühl und müssen uns gleichzeitig**

schützen.

Im aufgewachten Zustand können wir in dem Menschen, der uns für Fehler abwertet, **beide Seiten gleichzeitig** sehen: die in ihm verletzte Seite, die wir retten wollen, und die uns angreifende Seite, vor der wir uns schützen müssen.

Innerhalb unserer eigenen Kriegs-Trance vergessen wir oft, dass der uns Angreifende eine tief verletzte Seite hat. Wir haben keinen Zugang zu dem Gedanken, dass der andere sich selbst in einer Kriegs-Trance befindet. Wir sehen nicht, dass er uns aus einer Kriegs-Trance heraus angreifen muss, weil er unseren Fehler als „Feind“ empfindet. Wir sehen nur die Gefahr, haben Stress und fühlen Angst.

Im aufgewachten Zustand jedoch haben wir volles Mitgefühl für unseren Feind. Denn während wir uns möglichst effektiv vor seinen Angriffen schützen und uns auch in Zukunft davor bewahren wollen, können wir *gleichzeitig* einfühlsam und verständnisvoll seine verletzte Seite und seine Kriegs-Trance wahrnehmen.

Die Angst vor Fehlern, vor Blamage, vor Peinlichkeiten, vor Bloßstellungen, vor dem Gefühl, sich „blöd“ und „entlarvt“ zu fühlen, hat also einen Hintergrund: die Kriegs-Trance. Wer es schafft, aus seiner Kriegs-Trance aufzuwachen, der legt gleichzeitig ganz automatisch seine Angst vor Fehlern und vor Feinden ab und hat Mitgefühl mit den bewertenden Menschen.

Ist man aus der Kriegs-Trance aufgewacht und hat keine Angst mehr vor Fehlern und ihren gesellschaftlichen Folgen, dann ist man gegenüber den natürlichen körperlich *schmerzhaften* Folgen von Fehlern (wie z. B. das Stolpern und Hinfallen⁹) wesentlich aufmerksamer. Denn nun wird die eigene Aufmerk-

⁹ zur Erinnerung siehe Seite 26

samkeit nicht mehr durch den Stress einer Kriegs-Trance belastet und blockiert, sondern man kann effektiv ohne Stress lernen, die besonders schmerzhaften Fehler klar und selbstsicher zu vermeiden und sich immer effektiver zu schützen.

....

...

Ab Seite 52:

Warum wir nicht aufwachen wollen

Vorhin, auf Seite 41, wies ich auf den Untertitel dieses Buches hin und begann die Frage zu beantworten, warum wir aus einer Kriegs-Trance nicht aufwachen *wollen*. Inzwischen habe ich inhaltlich einen großen Bogen über das achte und neunte Indiz gemacht. Nun komme ich zu der Frage zurück und beantworte sie mit dem inzwischen hier angesammelten Wissen.

Warum also gibt es möglicherweise einen Persönlichkeitsanteil in uns, der nicht aus der Kriegs-Trance aufwachen will?

Das erste Problem beim Aufwachen aus der Kriegs-Trance ist die Tatsache, dass wir uns der Erinnerung an einige schmerzhaft erlebte Erlebnisse aus unserer Vergangenheit stellen müssen. Denn wenn wir uns wieder frei verhalten wollen, kommen in uns automatisch diejenigen Erlebnisse an die Oberfläche, die damals dafür sorgten, dass wir unsere Freiheit eingeschränkt haben. Diese schmerzhaften Erlebnisse aus unserer Vergangenheit besitzen noch schmerzhaft geladene Ladungen und wollen nachträglich verarbeitet werden – bis die schmerzhaft geladene Ladung aufgelöst ist.

Das zweite Problem beim Aufwachen aus der Kriegs-Trance ist der tiefe emotionale Schmerz, wenn sich die inneren Augen öffnen und wir erkennen, was wir anderen Menschen aus unserer bisherigen Kriegs-Trance heraus für Verletzungen angetan haben – und sei es auch nur in Gedanken gewesen. Dieser

Schmerz will ebenso verarbeitet werden. Er transformiert sich während der Verarbeitung in eine intensive Liebe gegenüber all diesen Menschen.

Das dritte Problem beim Aufwachen aus der Kriegs-Trance ist der fehlende Rahmen, der uns die Zeit, die Geborgenheit, das Mitgefühl und das Verständnis für unseren Aufwachprozess geben könnte. Diesen Rahmen brauchen wir mindestens von uns selbst. Denn es beginnt dort, dass wir uns selbst Zeit und Raum geben, um in uns selbst ganz ehrlich hineinfühlen und uns selbst besser verstehen zu können. Schön wäre es natürlich, diesen Rahmen auch von anderen Menschen zu bekommen – aber das ist selten. Und damit wären wir beim vierten Problem.

Das vierte Problem beim Aufwachen aus der Kriegs-Trance ist die fehlende Unterstützung in unserer Gesellschaft. Wir finden kein Verständnis, kein Mitgefühl und keine Offenheit für unseren Weg. Denn die allermeisten Menschen befinden sich ja immer noch in ihrer eigenen Kriegs-Trance und werden aus dieser Trance heraus unseren Aufwachprozess nicht verstehen, werden ihn entsprechend belächeln oder negativ bewerten. Sie müssen sich vor ihrem eigenen Erkenntnis-Schmerz schützen, indem sie sich von uns distanziert halten oder unseren Prozess vielleicht sogar bekämpfen, äußerst heftig abwerten oder empört darüber sind, wenn wir für alle Seiten unser Herz öffnen. Besonders wenn es darum geht, für den schlimmsten Täter Betroffenheit und Mitgefühl zu empfinden. Wenige werden es aus tiefstem Herzen würdigen, was wir da tun. Wir werden also auch weiterhin mit der Kriegs-Trance der meisten anderen Menschen konfrontiert. Und da erscheint es zunächst leichter, lieber in der Trance und damit unsensibel zu bleiben, als aufzuwachen und gleichzeitig einfühlsam zu werden. Denn sind wir einfühlsam, dann können wir die Kriegs-Trancen aller anderen

Menschen wahrnehmen und liebevoll mitfühlen, ohne dabei selbst wieder zum Täter zu werden.

Schon allein diese vier Probleme erscheinen am Anfang so groß, dass sich wohl die meisten Menschen gar nicht erst auf den Weg machen, nicht aufwachen *wollen* und lieber in der Kriegs-Trance gefangen bleiben. In der Kriegs-Trance zu bleiben scheint das kleinere Übel zu sein. Schließlich hat man sich daran schon gewöhnt und sich darin eingerichtet.

Ist man allerdings aufgewacht, dann fühlt man endlich wieder die Möglichkeit, sich kreativ, emotional ungebremst, frei, hemmungslos, schamlos, spaßig, authentisch, ehrlich und gleichzeitig empathisch zu verhalten. Auch das Problem, die Kriegs-Trancen anderer Menschen mitzuerleben und mitzufühlen, hat sich verringert und ist zu einer „normalen“ Gefühlsansteckung geschrumpft, auf die man mit ganz viel Mitgefühl reagiert. Man fühlt den Stress des anderen in sich selbst mit – als „Resonanz-Gefühl“ zum anderen¹⁰ – und entwickelt großes Verständnis für ihn. Im aufgewachten Zustand hat man Mitgefühl und kann mit dem Verhalten der anderen Menschen liebevoll, verständnisvoll und einfühlsam umgehen und im Notfall auch klar Grenzen setzen und sich schützen.

Kurz: Man verhält sich außerhalb der Kriegs-Trance ganz automatisch *immer* empathisch gegenüber anderen als auch gegenüber sich selbst.

...

¹⁰ Darüber werde ich ab Seite **XX** noch mehr schreiben.

Ab Seite 65:

Menschen sind mitfühlende und glückliche Wesen

Es ist wissenschaftlich noch nicht hundertprozentig belegt, aber es gibt schon viele Versuche mit Babys, bei denen durchgängig festgestellt wurde, dass sie Mitgefühl mit auf die Welt gebracht haben. Die Voraussetzungen bei solchen Versuchen sind, dass ein Baby sich bereits in einem Alter befinden muss, in dem es in der Lage ist, sein Umfeld gut zu beobachten als auch gezielt nach einem Gegenstand zu greifen.

Der Versuchsablauf ist immer ähnlich:

Dem Baby wird mit Figuren oder Farbbällen oder anderen verschiedenfarbigen Gegenständen ein sprachloses kleines Theaterstück vorgespielt. Es wird eine Situation gezeigt, in der beispielsweise eine rote Figur versucht, mühsam einen kleinen Berg hinaufzuklettern. Man hört, dass es für die rote Figur sehr anstrengend ist und sie dabei ächzt und stöhnt. Dann kommt eine grüne Figur und schiebt die rote Figur von hinten an, so dass die rote Figur leichter und schneller auf den Berg kommt und sich sehr darüber freut. Die grüne Figur leistet positive Unterstützung, hat also die Rolle des „Guten“.

In einer anderen Szene klettert die rote Figur den Berg hinauf und von oben kommt eine gelbe Figur, die die rote Figur wieder den Berg hinunterschubst. Die rote Figur ist darüber traurig und leidet darunter. Bei dieser Szene hat die gelbe Figur offensichtlich die Rolle des „Bösen“. Anschließend reicht man dem Baby

gleichzeitig die grüne und die gelbe Figur zur Auswahl – und das Baby greift regelmäßig zur „guten“ grünen Figur und meidet die „böse“ gelbe Figur.

Es spielt keine Rolle, was genau für eine Situation dem Baby vorgespielt wird oder welche Farben die gute oder die böse Rolle haben. Entscheidend ist immer, dass in diesen Szenen deutlich wahrgenommen werden kann, wer die gute und wer die böse Figur darstellt. Fast jedes Baby wählt anschließend die gute Figur zum Kuscheln.

Weitere Experimente mit Kleinkindern zeigen, dass sie offensichtlich eine natürliche Bereitschaft haben, anderen Menschen in Not zu helfen. Ist dem Versuchsleiter scheinbar aus Versehen der Bleistift am Ende seines Schreibtisches herunter gefallen und er möchte ihn wieder aufheben, streckt seine Hand nach dem Bleistift aus, ist aber verhindert, weil er wegen seines Schreibtisches nicht an den Bleistift herankommt (der Schreibtisch steht zwischen Versuchsleiter und dem auf dem Boden liegenden Bleistift), dann läuft das Kleinkind selbstständig zum Bleistift, hebt ihn auf und gibt ihn dem Versuchsleiter zurück.

Ich möchte einen logischen Gedankengang beisteuern: Wenn wir Menschen durch die natürlichen Gegebenheiten die Aufgabe haben, unseren hilflosen Nachwuchs zunächst einmal komplett zu umsorgen, sich vollständig um unsere Babys zu kümmern, damit sie überleben können, dann ist das allererste, was unsere Babys kennenlernen: Mitgefühl und Fürsorge der Eltern. Logisch, dass sie das dann auch sofort in ihr eigenes Verhaltensrepertoire übernehmen. Mitfühlende und fürsorgliche Verhaltensmuster, die Kleinkinder zeigen, müssen also nicht in den Genen angelegt sein, sondern sie können einfache Verhaltensmuster darstellen, die das Baby von den mitfühlenden und fürsorglichen Eltern übernommen hat.

Allerdings ist uns Menschen als auch allen anderen Lebewesen von Natur aus der Instinkt mitgegeben worden, was genau wir tun sollten, damit unser Nachwuchs überleben kann. Es gibt einen Instinkt für das Überleben. Diesen Instinkt haben nicht nur Lebewesen, sondern alles, was wächst und auf irgendeine Weise „lebt“. Mitgefühl und Fürsorge müssen notwendigerweise ausgeübt werden, damit der Nachwuchs überlebt. Deswegen sind diese Verhaltensmuster „indirekt“ durch unseren Instinkt wohl doch eine grundlegende Veranlagung in uns.

Auch wenn damit noch nicht zweifelsfrei wissenschaftlich belegt ist, dass der Mensch von Natur aus ein mitfühlendes Wesen ist, kommen wir in der Verhaltens- und Hirnforschung dieser Sichtweise doch einen großen Schritt näher. Deshalb möchte ich nicht darauf warten, bis die Wissenschaftler tatsächlich vollständige Beweise gefunden haben, sondern ich möchte in diesem Buch bereits davon ausgehen, als wenn es so wäre. Ich nehme es als Axiom¹¹, auf dem ich hier meine Sichtweisen und Empfehlungen aufbaue:

Axiom: Der Mensch ist von Natur aus empathisch und mitfühlend für sein Umfeld und kann zwischen „stimmig“ und „unstimmig“ unterscheiden.

Solange nicht das Gegenteil bewiesen wurde, ist dies doch eine humane Grundannahme, oder? Warum sollten wir also nicht alles Weitere darauf aufbauen? Lassen Sie uns dieses Axiom als Basis für alles Weitere nehmen.

Übertragen auf uns selbst bedeutet das: **Wir waren als Baby und als Kleinkind von Natur aus empathisch und mitfühlend für unser Umfeld und konnten zwischen „stimmig“ und „unstimmig“ unterscheiden!**

¹¹ Axiom = ein Grundsatz, der nicht begründet wird

Wie ich bereits im ersten Kapitel schrieb, bezeichne ich den Zustand eines Menschen, in dem sein natürliches Mitgefühl abgestellt ist, als „Kriegs-Trance“. Wenn nun der Mensch tatsächlich von Natur aus mitfühlend wäre, dann bedeutet es, dass es auch möglich wäre, aus dieser Kriegs-Trance komplett aufzuwachen. Es wäre möglich, den ursprünglich mitfühlenden, natürlichen Zustand wieder herzustellen, zu leben und zu genießen. Denn er ist als „Fähigkeit“ oder als „Kompetenz“ in unseren Grunderinnerungen gespeichert. Wir waren alle schon einmal empathisch – ganz am Anfang unseres Lebens. Dort wieder hinzugelangen, dies gilt es auf jeden Fall auszuprobieren. „Werdet wie die Kinder!“

Diesem Ziel widme ich dieses Buch. Ich stelle Ihnen Erfahrungen, Erkenntnisse und daraus entwickelte Sichtweisen von mir vor, die alle das Ziel verfolgen, dass Sie möglichst klar Schritt für Schritt aus Ihrer Kriegs-Trance aufwachen können – wenn Sie es möchten. Im aufgewachten Zustand können Sie sich wieder so empathisch, mitfühlend, hilfsbereit und frei verhalten, wie Sie es als Baby und Kleinkind bereits gekonnt hatten.

Ich habe am Ende des ersten Kapitels die Erfahrungen des Hypnotherapeuten Milton Hyland Erickson beschrieben. Nun möchte ich noch eine weitere Erfahrung von ihm anfügen:

Er hat über Jahrzehnte hunderte von Probanden getestet, ob sie in einer tiefen hypnotischen Trance negative Suggestionen annehmen. Diese Suggestionen sollten darauf hinauslaufen, dass die Probanden entweder sich selbst oder andere Menschen verletzen oder ausnutzen. Regelmäßig hat er feststellen dürfen, dass die Menschen entweder solche Suggestionen abgewehrt, sie nicht angenommen, die Ausführung verweigert haben, dabei teilweise sogar auf den Hypnotiseur böse wurden,

weil sie sich von ihm missbraucht fühlten, oder spontan aus der Trance aufgewacht sind. Seine Erfahrung war also immer wieder, dass hypnotische Aufträge für negative schmerzvolle Handlungen in tiefer Trance von seinen Probanden nicht angenommen wurden. Die Probanden führten nur verletzende Handlungen durch, wenn sie sich auf irgendeiner Ebene bewusst waren, dass sie sich in einem „experimentellen Rahmen“ befinden und ihre Entscheidungen beobachtet werden. Dadurch fühlten sie sich in gewisser Weise „sicher“ und „begleitet“. Die Situation war für sie nicht „ernst“ genug.¹²

Auch dies können wir als Indiz dafür nehmen, dass der Mensch tief in seiner Seele von Natur aus mitfühlend für sein Umfeld und sich selbst ist.

Die Frage ist also: Wie kommt es, dass Menschen überhaupt eine Kriegs-Trance entwickeln, in der sie ihr Mitgefühl abgestellt haben und andere Menschen oder auch sich selbst verletzen können?

Angenommen wir Menschen sind von Natur aus empathische, mitfühlende und hilfsbereite Wesen, wie kommt es dann dazu, dass wir im Laufe unseres Lebens beginnen, ohne Mitgefühl andere Wesen zu verletzen und auszunutzen? Wie kommt es zu Kriegs-Trance-Zuständen? Wie kommt es dazu, dass wir einen anderen Menschen, der uns oder andere bedroht, als „Feind“ betrachten, unser Mitgefühl ihm gegenüber abstellen und bereit sind, ihn ebenfalls zu verletzen?

Meine Antwort darauf lautet, dass wir auf irgendeiner Ebene davon überzeugt sein müssen, dass es „richtig“ ist, was wir tun. Wir müssen davon überzeugt sein, dass das Abstellen von Mit-

¹² siehe auch Ernest L. Rossi: „Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson“, Band 2, Carl Auer Verlag, Seite 164 ff.: „Eine experimentelle Untersuchung zur möglichen antisozialen Verwendung von Hypnose“

gefühl in irgendeinem Zusammenhang etwas „Richtiges“ ist und letztendlich dem Überleben dient.

Angenommen es gäbe so eine Überzeugung in uns, wie kommt es dazu, dass wir sie entwickelt haben? Wie entsteht eine Kriegs-Trance?

Ich habe dafür eine Antwort gefunden, die ich Ihnen im Folgenden Schritt für Schritt erkläre. Schauen Sie bitte selbstständig, ob meine Erklärung sich für Sie stimmig oder unstimmig anfühlt, ob es schlüssig oder unschlüssig erscheint. Ich habe meine Erklärung aus meinen bisherigen Lebenserfahrungen, Erfahrungen als Coach und allem, was ich in meinem bisherigen Leben an Fachliteratur gelesen habe, als auch aus meiner Intuition und meiner Logik heraus entwickelt. Meine Sichtweise stellt keine „Tatsache“ dar, sondern sie ist „nur“ ein in mir gereiftes Denkmodell – welches ich selbst als äußerst schlüssig und hilfreich empfinde.¹³

Ein Mensch wird geboren. Bisher lebte er in der Gebärmutter – von Anfang an. Er kennt nichts anderes, als sich mit seinem Umfeld eins zu fühlen. Das allmähliche Wachstum des Fötus ist zwar eine permanente Ausdifferenzierung und Unterscheidung in verschiedene Gliedmaßen und Organe und er erlebt unterschiedliche Geräusche von außen und Stimmungen von der Mutter, wie Freude und Schmerz, Liebe und Hass, Frieden und Kriegs-Trance. Es soll auch schmerzvolle Erlebnisse für den Fötus geben. Doch was immer gleich bleibt: der Aufenthaltsort innerhalb der Gebärmutter, wo für alles gesorgt ist (vorausgesetzt die Mutter nimmt nichts Giftiges zu sich).

¹³ Dass ich diese Sichtweise aus mir selbst heraus entwickelt habe, bedeutet nicht, dass nicht vielleicht schon irgendjemand anderes so gedacht und darüber geschrieben hat. Nur bin ich dem bisher noch nicht begegnet. Falls jemand Parallelen zu anderen Autoren entdeckt, bin ich dankbar für Hinweise.

Nach der Geburt gerät der kleine Mensch in eine völlig neue Situation. Nun ist nicht mehr automatisch für alles gesorgt. Jetzt muss das neue Umfeld die Gebärmutter ersetzen und auf andere Weise für das Baby sorgen. Bei einem Känguru hat die Natur dafür gesorgt, dass das Känguru-Baby nach der Geburt in den Beutel der Mutter krabbelt und dort mit Hilfe der vorhandenen Zitzen weiterwächst, bis es irgendwann groß genug ist, selbstständig den Beutel zu verlassen. Bei den Affen hat die Natur ein Verhalten bei den Affenbabys eingerichtet, durch das sie sich automatisch an der Mutter festkrallen und auf diese Weise ständigen Körperkontakt haben. Den Menschen schenkte die Natur anstelle der Gebärmutter, anstelle des Kängurubeutels, ein automatisches Verhaltensmuster zwischen Mutter und Baby. Durch dieses Verhaltensmuster wird das weitere Wachstum des Babys auf neue Weise „gesichert“: das fürsorgliche Verhalten der Mutter und das Schreien des Babys, wenn es sich unwohl fühlt. Innerhalb der Gebärmutter war Kommunikation nicht notwendig. Außerhalb der Gebärmutter sind nun die Signalgebung des Babys und die mütterliche Fürsorge, die durch Ausschüttung des Bindungshormon Oxytoxin unterstützt wird, überlebenswichtig.

Das Baby lernt von Anfang an die natürliche Gegebenheit kennen: Wenn es seinen körperlichen Schmerz (= Unstimmigkeit) und seine Bedürfnisse automatisch durch Schreien ausdrückt, erhält es daraufhin eine fürsorgliche Reaktion von seinem Umfeld (neben der sonstigen Fürsorge, die auch vorhanden ist). Die Mutter legt das Baby entweder an die Brust oder wickelt es oder nimmt es in den Arm und gibt ihm körperliche Nähe und Geborgenheit. Abgesehen von der Brust könnte alles andere auch vom Vater geboten werden. Die Eltern sind normalerweise bestrebt, für das Baby etwas zu tun, so dass sich das Baby wohl fühlt und nicht mehr schreien muss. Das Baby lernt also in Worten ausgedrückt: „Ich fühle mich unstimmt und schreie und

mein Umfeld reagiert auf mein Schreien und kümmert sich darum, dass ich mich wieder stimmig fühle.“ Dies ist am Anfang die einzige Überlebensemöglichkeit für das Baby, da es sich noch nicht um sich selbst kümmern kann. Diese Fürsorge der Eltern ist der „Gebärmutterersatz“ für das Baby.

Manche Tiere können gleich nach der Geburt laufen oder krabbeln, können sich selbst bewegen und nach dem Euter oder der Zitze der Mutter suchen. Das menschliche Baby kann sich noch nicht fortbewegen und befindet sich in einem wesentlich hilfloseren Stadium. Es bleibt ihm nur das Ausdrücken seiner Befindlichkeiten, damit das Umfeld entsprechend reagiert und sich kümmert.

Wir können es noch etwas anders formulieren: Das Baby lebt mit der Mutter innerhalb einer Symbiose, in der es die Mutter steuern kann. Es hat sozusagen eine gewisse „Macht“ über die Mutter, weil die Mutter gleichzeitig den empathischen und mitfühlenden Wunsch verfolgt, dass es dem Baby rundherum gut gehen möge.

Bei manchen Naturvölkern wird das Kind in den ersten Monaten sogar direkt vor die Brust gebunden, so dass es, wenn es Hunger hat, nur zu saugen braucht. Den Ausscheidungswunsch des Babys erkennt die Mutter durch die auftauchende Unruhe des Babys.

Hier wird natürliche Empathie gelebt: Die Eltern sind bestrebt, ihr Baby so gut wie möglich zu verstehen, sich optimal in das Baby einzufühlen, um auf die Signale vom Baby stimmig reagieren zu können. Das gemeinsame Ziel von Eltern und Baby ist, sich glücklich zu fühlen.

Diese Macht des Babys über die Gefühle der Eltern ist eine vollkommen „normale“ und „natürliche“ Macht und in die Beziehung zwischen Eltern und Baby als auch in den Wachstumspro-

zess des Kindes auf ganz natürliche Weise eingebettet. Eigentlich sagt man dazu: „Selbstwirksamkeit“. Das Baby erfährt es als erfolgreiche Selbstwirksamkeit, wenn die Eltern so auf das Baby reagieren, dass sie die Bedürfnisse des Babys befriedigen. Im Grunde würde es niemand als „Macht“ bezeichnen, weil es jeder als normal empfindet, was hier zwischen Baby und Eltern passiert. Denn solange die Eltern sowieso den Hauptwunsch haben, dass es ihrem Baby gut geht, sehen sie die Gefühlsäußerungen des Babys nicht als eine „Machtausübung“ ihnen gegenüber. Sie empfinden es als normale Signalgebung oder Kommunikation, die dabei hilft, letztendlich dem Baby Gutes zu tun. Trotzdem entsteht als Gebärmutterersatz die wichtige Reiz-Reaktions-Macht-Kette: Baby schreit oder drückt auf andere Weise ein Bedürfnis aus – Eltern reagieren.

Das Baby signalisiert im Grunde: „Ich will etwas!“ und die Eltern fühlen mit und machen, was in ihrer Macht steht, um den Willen des Babys zu erfüllen.

Ich wähle absichtlich den Begriff „Macht des Babys“, um später diesen Zusammenhang erfolgreich und für Sie einsichtig auf unser menschliches Miteinander zwischen Erwachsenen übertragen zu können.

Ich betone noch einmal, weil wir diesen Zusammenhang später wieder benötigen: Von der Macht des Babys über die Eltern ist das *Überleben* des Babys abhängig. Kann das Baby diese Macht nicht erfolgreich einsetzen und können oder wollen die Eltern nicht mitfühlend reagieren, dann ist das Baby ohnmächtig und sein Überleben ist *bedroht*.

Am besten können wir uns in diese Bedrohung einfühlen, wenn wir an die Känguru-Mutter denken und uns vorstellen, wie das Känguru ihr Baby aus dem Beutel holt, es in einen Kinderwagen legt, durch die Gegend schiebt oder in einer Ecke des

Gartens abstellt, damit das Baby sich dort in Schlaf weinen kann. Wie muss sich das an der Affenmutter festkrallende Affenbaby fühlen, wenn die Affenmutter ihr Baby regelmäßig von ihrem Körper pflückt und es für längere Zeit irgendwo ablegt?

Je besser die Eltern mit dem Baby mitfühlen können und je intensiver ihr Wunsch ist, dass es dem Baby gut geht, umso besser können sie auch die Bedürfnisse des Babys nach körperlicher Nähe und Geborgenheit stillen und umso angenehmer und wohler fühlt sich das Baby. Es erlebt: Mit diesem Mitgefühl und der körperlichen Fürsorge der Eltern fühlt es sich wie in einem „emotionalen Beutel“ (Känguru) und kann dadurch sehr gut überleben – und sein Leben sogar in vollen Zügen genießen. Dieser emotionale Beutel ist der fruchtbare Boden für die Entwicklung eines Lebens, in dem das heranwachsende Kind hemmungslos, frei, schamlos, authentisch, ehrlich, spaßig, kreativ, emotional ungebremst und allmählich auch empathisch sein kann.

Mitgefühl gehört also zum natürlichen Überlebensmechanismus des Menschen. Und zwar das Mitgefühl des „Sicheren“ gegenüber dem „Bedürftigen“. Überspitzt formuliert haben in diesem Fall die Eltern die Rolle der „mitfühlenden, fürsorglichen Sicheren“ (= „Ich stelle den emotionalen Beutel zur Verfügung“) und das Baby die Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“ (= „Ich brauche den emotionalen Beutel zum Überleben!“). Wobei natürlich die Macht des Babys davon abhängt, dass die Eltern dem Baby gleichzeitig diese Macht auch *geben* und sich den Bedürfnissen des Babys dienend unterordnen.

Damit der Bedürftige überleben kann und sein Bedürfnis gestillt wird, ist er der Chef über das, was geschehen soll, um sein Bedürfnis zu stillen. Der Bedürftige hat die Macht (wenn ihm gleichzeitig die Macht von anderen gegeben wurde) und *be-*

stimmt, wann das Bedürfnis gestillt ist. Der Sichere *dient* freiwillig dem Bedürftigen mit Hilfe seiner Sicherheit – ist also dem Bedürftigen gerne untergeordnet. Eine vollkommen normale und natürliche Rangfolge im Überlebensgefüge aller Säugetiere und damit auch der gesamten Menschheit. Das ist die unangefochtene natürliche Basis all unserer zwischenmenschlichen Beziehungen! Das Kümmern um Schmerz und der Überlebenswunsch haben Vorrang. Das sehen wir beispielsweise auch im Straßenverkehr an der Verkehrsregel, dass jeder Krankenwagen mit Blaulicht überall Vorrang erhält.

Solange diese Rangfolgen-Basis funktioniert, ist alles gut. Hier gibt es noch keine Kriegs-Trance, denn der Sichere lebt liebevoll und gerne sein komplettes Mitgefühl und seine Fürsorge gegenüber dem Bedürftigen, damit der Bedürftige *ebenso* überleben kann. Der Sichere ist momentan auf der sicheren Seite, sein Überleben ist jetzt gerade gesichert. Deswegen steht er dem Bedürftigen für das allmähliche Herstellen seiner eigenen Sicherheit gerne zur Verfügung – und fühlt auch gleichzeitig einen Sinn in seiner Hilfe und Unterstützung. Es gibt ein sinnvolles Ziel.

Wodurch entsteht nun eine Kriegs-Trance?

Ich behaupte: durch eine Verkettung von drei ungünstigen Umständen.

...

Ab Seite 115:

Aus der Kriegs-Trance aufwachen

Bevor ich mich mit der Schmerzverarbeitung, den resonierenden Empfindungen und unserer Potenzialentfaltung besonders ausführlich auseinandersetze, bringe ich bereits jetzt schon die ersten Sichtweisen, wie Sie aus Ihrer Kriegs-Trance aufwachen können. Denn ich bin mir bewusst, dass die meisten Leser neugierig sind und wünschen, dass Ihr Gegenüber möglichst schnell auf den Punkt kommt. Deswegen mache ich an dieser Stelle gleich mit dem aufgewachten Zustand weiter. Gehen Sie bitte davon aus, dass Sie eventuell zunächst überfordert fühlen könnten. Die Überforderung legt sich vielleicht, wenn Sie weiter hinten im Buch den etwas ausführlicheren Beschreibungen im zweiten Teil folgen.

Definition von „Mitgefühl“

Als erstes ist es mir ein Bedürfnis zu erklären, wie ich den Begriff „Mitgefühl“ verwende.

Im Duden wird der Begriff wie folgt definiert:

Mitgefühl = Anteilnahme am Leid, an der Not o. Ä. anderer Menschen

Meine persönliche Definition:

Wenn ich **Mitgefühl** für einen anderen Menschen habe, dann beobachte ich, was er gerade macht und wie es ihm möglicher-

weise gerade geht. Ich bin mir bewusst, dass ich ihn auf meine individuelle Weise wahrnehme. Dabei versuche ich, mich in ihn hineinzusetzen, mich in ihn einzufühlen. Ich spüre und interpretiere, wie es ihm wohl gerade geht. Möglicherweise kann ich mit Hilfe der resonierenden Empfindungen und der Spiegelneurone¹⁴ tatsächlich ein bisschen in mir selbst nachvollziehen und nachfühlen, wie der andere gerade fühlt. Auf jeden Fall versuche ich so gut wie möglich, den anderen zu verstehen.

Unabhängig von meinen Gefühlen und meinem Verständnis habe ich die grundsätzliche innere Haltung:

„An deiner Stelle – wenn ich dein Leben genauso erlebt hätte, wie du es erlebt hast – würde es mir auch so ergehen und ich würde genau so fühlen und handeln wie du.“

Das bedeutet, dass ich mich auf die gleiche Stufe stelle. Auf Augenhöhe. Ich denke nicht, dass ich es besser gewusst oder anders gemacht hätte. Auch wenn ich sein vergangenes Leben, das ihn bis zu diesem aktuellen Gefühl und/oder zu dieser aktuellen Entscheidung geführt hat, nicht kenne, nehme ich es komplett **ernst**. Damit meine ich: Er hat aus all seinen Erfahrungen und aus dem, was er erleben musste, immer das für ihn Beste gemacht. Besser ging nicht. Weder verurteile ich seine Vergangenheit noch seine Gegenwart und kämpfe auch nicht dagegen. Gleichzeitig schaue ich im nächsten Schritt: Wie geht es weiter? Was will ich tun? Wie kann und will ich helfen, wenn er Hilfe braucht? Was wäre für mich stimmig? Und was brauche ich im Kontakt zu ihm?

Angenommen ich habe gerade Kontakt mit einem „Täter“, der mich bewusst und absichtlich angegriffen und verletzt hat (= Feind = verletzter Freund), dann versuche ich mich in ihn hineinzusetzen

¹⁴ Nervenzellen im Gehirn, mit denen wir die Gefühle anderer Menschen nachvollziehen und nachempfinden

setzen, wie er sich gefühlt hat und jetzt wohl gerade fühlt. Ich habe die innere Haltung:

„An deiner Stelle hätte ich das gleiche getan und würde genauso fühlen wie du. Ich nehme deine Vergangenheit und deine Gegenwart ernst und respektiere auch deine Schuld, die du dir nun aufgeladen hast.“

Ich nehme ihm seine Schuld nicht ab, weil ich weiß, dass ich das nicht kann. Nur er selbst kann mit dieser Schuld umgehen. Als nächstes schaue ich für mich: Wie geht es jetzt weiter? Will ich mich für die Zukunft schützen? Habe ich Wunden oder Verletzungen, um die ich mich kümmern muss, die ich verarbeiten muss? Welche Folgen hat das für uns beide? Gibt es etwas, wobei ich ihm eventuell sogar liebevoll helfen kann? Kann ich ihm etwas Positives wünschen?

Kurz: Mitgefühl bedeutet für mich, mich in den anderen einzufühlen, ihn in seinem Fühlen und Verhalten komplett ernst zu nehmen, mich gleichzeitig auch um mich selbst zu kümmern, alles aktuell Schmerzliche vollständig zu verarbeiten, zu heilen und daraus zu lernen.

Diese Form von Mitgefühl ist für mich eine Form der höchsten Vergebung, ohne dem anderen eine Schuld und die Folgen zu nehmen, also ohne zu entschuldigen, aber auch ohne ihm aktiv eine Schuld zuzuweisen. Es ist eine Vergebung, ohne darauf zu verzichten, auf mich zu schauen, was mir jetzt als nächstes gut tut, ohne mich also selbst dabei aufzugeben.

Mitgefühl *kann* bedeuten, dass ich mein Denken und Verhalten nach dem Leid oder der Kriegs-Trance des anderen ausrichte und mich ihm helfend zur Verfügung stelle, *muss* es aber nicht. Ich kann auch Mitgefühl mit dem anderen haben, ohne ihm gerade zu Hilfe zu eilen. Wie die Mutter, die sich gerade bedürftig um sich selbst kümmern muss und gleichzeitig tiefes Mitge-

fühl mit dem Leid ihres Babys hat, das ohnmächtig schreit, weil es sich Nähe, Sicherheit und Geborgenheit wünscht.

Meine Basis von Mitgefühl ist, den anderen komplett darin ernst zu nehmen, wie es ihm gerade geht, und es mit meinem ganzen Gefühl mitzufühlen, ohne es herunterzuspielen oder zu verurteilen und ohne mich zu irgendetwas „verpflichtet“ zu fühlen. Alles andere ergibt sich aus dieser Grundhaltung.

Soweit zu meiner detaillierten Beschreibung, wofür ich den Begriff „Mitgefühl“ verwende.

Schuldzuweisung ablegen

Wenn wir uns nun die Frage stellen, wie wir aus unserer Kriegs-Trance gezielt Schritt für Schritt selbstständig aufwachen können, dann empfehle ich, den ersten Schritt über die Schuldzuweisungen zu gehen. Denn das Verhaltensmuster „Schuldzuweisung“ ist ein Relikt aus unserer frühesten Kindheit, wo wir als machtausübendes bedürftiges Baby ohnmächtig waren, nichts ändern konnten, keine andere Rolle einnehmen konnten und auf Veränderungen von außen warten mussten.

Solange wir als Erwachsener einem anderen Menschen eine Schuld, eine Verantwortung an unserem Leid aktiv geben, solange leben wir dieses Relikt aus unserer frühesten Kindheit. Ein Anteil in unserem Unbewussten ist bedürftig und wartet, dass dieser Mensch seine Schuld einsieht. Wir warten, dass sich der andere verändert, endlich das tut, was wir uns von ihm wünschen, sich z. B. bei uns entschuldigt, seine Tat ausgleicht, uns sagt, dass es ihm leid tut und dass er letztendlich mitfühlen kann, was er uns durch sein Verhalten angetan hat.

Unser Ziel bei einer Schuldzuweisung, also das, was wir uns vom anderen wünschen, ist immer, dass der andere etwas „einsieht“. Daraufhin würde er seine Kriegs-Trance beenden, sein Tätersein komplett annehmen und sein Mitgefühl für uns wieder öffnen – so wünschen wir es uns. Denn dieses Mitgefühl hat uns in dem Moment gefehlt, als er uns verletzt hatte (und es hat uns deshalb gefehlt, weil wir in der Rolle des Bedürftigen steckten). Hätte der andere Mitgefühl für uns gehabt, dann hätte er uns nicht verletzt. Ergo: Entwickelt er nachträglich Mitgefühl für uns, dann wäre das für uns eine Sicherheit, dass sich diese Verletzung nicht mehr wiederholt, und gleichzeitig würde sich unser Kontakt besser anfühlen. Happy End.

Unsere Schuldzuweisung an den anderen hat das Ziel, dass der andere uns endlich das gibt, was uns während seiner (damaligen) Tat gefehlt hat: Mitgefühl für uns.

Dieses Ziel, andere Menschen zum Mitgefühl anzuspornen, ist ehrenwert und würde dazu führen, dass die Welt mitfühlender wird. Doch leider sind wir dabei auf die Offenheit und Bereitschaft des anderen Menschen angewiesen. Und wenn er nicht bereit ist, aus seiner Kriegs-Trance aufzuwachen und wieder Mitgefühl zu entwickeln, können wir in der Rolle des Bedürftigen lange warten und ihm immer weiter eine Schuld zuweisen. Gleichzeitig wird sich bei uns selbst nichts verändern, denn wir konzentrieren uns bei der Schuldzuweisung auf den anderen und nicht auf uns selbst. Wir warten, dass der andere sich verändert und etwas einsieht und Mitgefühl entwickelt. Wir verarbeiten aber unseren eigenen Schmerz nicht. Wir wachen selbst nicht aus unserer Kriegs-Trance auf und entwickeln kein Mitgefühl für den Täter.

Wenn wir aber endlich entdecken können, dass wir selbst für den gegenwärtigen Umgang mit dem damaligen Schmerzerleb-

nis und für unser gegenwärtiges Leid verantwortlich sind, dann werden wir auch aktiv und suchen in uns selbst nach Lösungen und neuen Haltungen. Dann wechseln wir die Rolle aus der Bedürftigkeit in die Rolle des Sichereren und kümmern uns um uns selbst.

Diesen Rollenwechsel können wir unterstützen, indem wir eine ganz bestimmte Aussage trainieren und dadurch unsere innere Haltung ändern. Wir stellen uns in unserer Fantasie den Menschen vor, dem wir böse sind oder dem wir eine Schuld an unserem Leid geben, und sagen ihm in unserer Vorstellung die folgenden Sätze.

Aussage 1:

„Du bist zwar dafür verantwortlich, was wir beide gemeinsam damals erlebt haben, denn die Tat ging aktiv von dir aus. Und mir hat es damals sehr wehgetan, was du mit mir gemacht hast. Doch du kannst absolut nichts dafür, wie ich mit diesem Erlebnis anschließend umgegangen bin und damit heute noch umgehe. Du hast keine Schuld an meinem gegenwärtigen Leid.“

Wenn wir das aus voller Überzeugung fühlen und denken können, ist der erste Schritt getan.

Falls bei Ihnen, während Sie diese Sätze gelesen haben, die ersten Tränen fließen oder Wut und Widerstand auftauchen sollten und Sie reagieren unsicher darauf und wissen nicht, wie Sie mit diesen Emotionen umgehen sollen, dann verweise ich an dieser Stelle auf die Seite **XX**, wo ich mich um die Schmerzverarbeitung kümmere. Es müssen aber nicht unbedingt Tränen fließen, sondern es kann auch sein, dass Sie sich einfach nur erleichtert und klarer fühlen.

Ob damit für Sie bereits alles verarbeitet und geklärt ist, können Sie testen, indem Sie sich in die folgende Aussage einfühlen und beobachten, ob sich irgendetwas in Ihnen noch zurückzieht oder ob Sie diese Aussage vollständig mit ganzem Herzen liebevoll mitfühlen können. Diese Aussage integriert die Sichtweise, dass sich im Feind in Wirklichkeit ein verletzter Freund versteckt, dem man eventuell nicht helfen kann, weil man sich vor seinen feindlichen Angriffen auch weiterhin schützen muss¹⁵.

Aussage 2:

„Jetzt, wo ich meinen Schmerz über das damalige Erlebnis geklärt habe, kann ich nun endlich liebevolles Mitgefühl dafür haben, dass du dich damals aus deiner Kriegs-Trance oder aus deiner Bedürftigkeit heraus mir gegenüber so verhalten musstest. Auch wenn deine Tat nicht richtig war, weil es mich verletzt hat, verstehe ich jetzt, warum du so handeln musstest, und ich habe Mitgefühl für dich und deine Tat. Ich wünsche dir aus ganzem Herzen, dass du aus der damaligen Situation viel für dich lernen und sie nachträglich emotional verarbeiten und heilen kannst. Ich würde mich sehr freuen, irgendwann einmal erleben zu dürfen, dass du aus deiner Kriegs-Trance aufwachen und nachträglich Mitgefühl und Verständnis für mich haben kannst, wie ich damals die schmerzvolle Situation empfunden habe.“

Auch hier *könnten* Tränen fließen, wenn Sie diese Aussage für sich selbst verinnerlichen (*müssen* aber nicht).

Sind alle Tränen geweint, ist der Schmerz verarbeitet, ist diese innere Haltung integriert, können Sie dieser Aussage in Ihrem Herzen vollkommen zustimmen, dann ist in *diesem* Punkt Ihre

¹⁵ zur Erinnerung siehe Seite 34

Kriegs-Trance gelöst und Sie sind in Bezug auf dieses Schmerzerlebnis und dieser Person „aufgewacht“ und können aus ganzem Herzen liebevolles Mitgefühl für den Täter und für sich selbst empfinden.

Falls Sie aber in sich noch einen Widerstand oder eine Abwehr oder eine Härte oder einen Ausgleichswunsch oder eine andere Blockade spüren, dann lassen Sie uns den nächsten Schritt gehen: das Eingeständnis über das eigene Tätersein.

Das Tätersein eingestehen

Hier empfehle ich als ersten Schritt, dass Sie in Ihrer Weltsicht die Verhaltensweisen anderer Menschen von Ihren eigenen Verhaltensweisen radikal trennen. Wenn Sie also von einem anderen Menschen durch böses Verhalten oder durch Fehler oder durch sonstiges schmerzvolles Verhalten verletzt wurden und Sie haben auf irgendeine Weise darauf reagiert, dann betrachten Sie bitte Ihre Reaktion als „komplett unabhängig“ von dem Verhalten des anderen. Denn auch wenn Sie meinen, dass Ihre Reaktion vom Verhalten des anderen abhängig war, hängt Ihre Reaktion in Wirklichkeit von Ihren ganz eigenen Wünschen ab. Beispielsweise von Ihrem Wunsch zu überleben oder von Ihrem Wunsch nach Harmonie oder nach guten Gefühlen oder nach Nähe, Verständnis und Mitgefühl.

Das lässt sich ganz einfach erklären: Gehen Sie nur einmal hypothetisch davon aus, dass Sie sich gewünscht hätten, der andere solle Sie verletzen. Dann hätten Sie auf seine Verletzung mit Befriedigungsgefühlen reagiert. Sehen Sie also die Verantwortung, auf welche Weise Sie auf den anderen reagiert haben,

bitte vollkommen bei sich selbst, bei Ihren eigenen Wünschen und Zielen. Denn **Sie hatten die Wahl**, auch wenn es Ihnen damals nicht bewusst war und Sie einfach nur in Ihren gewohnten, eingeübten Verhaltensmustern oder in gewohnter Resonanz reagiert haben. Sie sind immer dafür verantwortlich, auf welche eigenen Wünsche Sie sich bewusst oder unbewusst konzentrieren, an welchen Wünschen Sie festhalten und welche Wertung sich dementsprechend in Ihnen entwickelt. Sie sortieren Ihr Umfeld in Ihre eigene innere Realität ein. Daraus gestaltet sich Ihre Reaktion auf den anderen Menschen – vollkommen unabhängig davon, wie sich der andere Mensch verhalten hat.

Haben Sie also während Ihrer Verteidigung Ihr Gegenüber verletzt, dann ist Ihre Handlung komplett vom anderen **unabhängig**. Aus dieser Perspektive heraus empfehle ich, dass Sie sich in jeglicher Hinsicht bewusst werden, dass Sie im Laufe Ihres Lebens aus Ihrer bisherigen Kriegs-Trance heraus andere Menschen verletzt haben. Diese Bewusstwerdung kann dadurch geschehen, indem Sie sich selbst testen, ob Folgendes möglich ist: Stellen Sie sich in Ihrer Fantasie jemanden vor, den Sie möglicherweise direkt oder auch nur in Gedanken verletzt haben, und sagen Sie in Ihrer Vorstellung zu ihm die folgenden Sätze.

Aussage 3:

„Ich kann endlich mitfühlen, wie es dir durch mich ergangen sein muss. Das, was ich getan habe, die Art und Weise, in der ich aktiv war, lag ganz allein in meiner Hand und war meine Verantwortung. Egal, wie du dich verhalten hast, egal, wie stark deine Ausstrahlung war: Du konntest nichts für mein Verhalten. Es tut mir aus ganzem Herzen leid, was ich dir angetan habe. Ich habe jetzt daraus gelernt und tue es nie wieder, denn nun kann ich es endlich wieder mitfühlen, wie es anderen Menschen gehen kann, wenn ich mich so verhalte.“

Sie können diese Trennung der Verhaltensweisen im Grunde auf jede schmerzliche Situation mit anderen Menschen übertragen. Auch auf Situationen mit Ihren Eltern oder Geschwistern. Machen Sie sich für jeden ungelösten Konflikt mit anderen Menschen folgende zwei Tatsachen bewusst:

„Ich kann nichts dafür, wie du auf mich reagiert hast.“

„Du kannst nichts dafür, wie ich auf dich reagiert habe.“

Diese Sichtweise führt dazu, dass Sie sich nicht mehr dafür verantwortlich (schuldig) fühlen, wie andere Menschen mit ihren eigenen Gefühlen umgehen. Und Sie sprechen andere Menschen davon frei, für Ihren Umgang mit Ihren Gefühlen verantwortlich zu sein.

Natürlich werden manchmal gegenseitig Gefühle *ausgelöst*. Aber wie jeder mit den ausgelösten Gefühlen dann umgeht, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen selbst.

Diese klare Unterscheidung kann Sie einen großen Schritt aus Ihrer Kriegs-Trance aufwachen lassen.

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung

Durch unsere Fähigkeit, mit der Ausstrahlung eines anderen Menschen in unserem Gefühl intensiv in Resonanz zu schwingen, auch unbewusst¹⁶, können wir manchmal in eine Reaktion hineinrutschen, die wir gar nicht wollen (so wie das Baby gegenüber der schlecht gelaunten Mutter). Wir wundern uns, wie wir uns gerade verhalten. Der andere hat etwas über uns behauptet oder hat sich auf eine Weise verhalten, die uns geradezu „ge-

¹⁶ siehe dazu ab Seite XX

zwungen“ hat, auf eine bestimmte Weise darauf zu reagieren – als ob wir vom anderen hypnotisiert wurden, von seiner Stimmung, seiner Ausstrahlung, seinem Blick, seinen Worten oder seinem Verhalten. Vielleicht fühlt es sich auch so an, als ob wir vom anderen eine bestimmte Rolle zugewiesen bekommen haben, die wir eigentlich gar nicht wollten.

Auch dieser Erfahrung liegt letztendlich eine Verantwortungsabgabe in uns selbst zu Grunde. Möglicherweise ist uns diese Verantwortungsabgabe nicht bewusst, weil wir sie schon sehr lange und permanent (seit unserer Kindheit?) leben. Oder unsere Verantwortungsabgabe ist uns nicht bewusst, weil sie möglicherweise nur selten dazu führt, dass wir scheinbar die Kontrolle über unsere Reaktionen verlieren. Trotzdem liegt der Grund dafür in unserer inneren Haltung, in unserer Weltsicht, in unseren Gewohnheiten, wie wir unsere Beziehungen leben, in unserer inneren Haltung, andere Menschen unbewusst auf einen Thron zu stellen, in unseren inneren Rangfolgen etc.

Wir haben in jeder Situation die Möglichkeit, uns der Ausstrahlung eines anderen Menschen nicht weiter zur Verfügung zu stellen und aus der „Rollenzuweisung“ des anderen auszusteigen. Wir können jederzeit entscheiden, einem bestimmten Verhalten, einer bestimmten Reaktion, einer bestimmten Rolle nicht weiter zur Verfügung zu stehen. Hier gilt also genauso der Satz: „Du kannst nichts dafür, wie ich auf dich reagiert habe.“

Ein Hypnotiseur hat keine Macht über uns, wenn wir sie ihm nicht vorher bewusst oder unbewusst durch unsere Glaubenssysteme bereits gegeben haben. Und selbst wenn wir ihm eine Macht gegeben haben, bestimmt unser Unbewusstes unsere Reaktionen auf seine Macht. Also sind wir irgendwo auch in der Lage, ihm diese Macht wieder zu entziehen und die Kontrolle über uns selbst zurückzubekommen. Es ist nur die Frage, wie

wir das machen können¹⁷. Aber Fakt ist: Nur **wir** können dem Hypnotiseur seine Macht über uns entziehen. Nicht er.

Er kann also weder etwas dafür, dass wir ihm eine Macht über uns gegeben haben, noch dafür, dass wir nicht wissen, wie wir sie ihm wieder nehmen können. Er kann nur etwas dafür, wie er mit der Macht, die wir ihm gegeben haben, umgeht. Wie wir dann aber auf sein Verhalten reagieren, ist wieder unsere Sache.

Wenn also ein echter Hypnotiseur oder ein Mensch im Alltag, der uns unabsichtlich „hypnotisiert“ hat, einen Fehler macht und die Macht, die wir ihm gegeben hatten, nach unserem Gefühl missbraucht, dann würden wir innerhalb einer Kriegs-Trance auf ihn böse sein und uns empören. Im gelösten Zustand jedoch können wir mit ihm Mitgefühl haben, dass er nicht mitfühlend und einfühlsam mit uns umgehen konnte, weil er sich wohl in einer Kriegs-Trance befindet und sein Mitgefühl für uns abgestellt hat.

Wir können ihm in Gedanken die folgenden Sätze sagen.

Aussage 4:

„Dafür, dass ich dir eine Macht über mich gegeben hatte, kannst du nichts. Ich sehe nun, dass du aus deiner Kriegs-Trance heraus ohne Mitgefühl diese Macht so benutzt hast, dass es mir nicht gut getan hat. Gleichzeitig kannst du nichts dafür, wie ich anschließend auf dich reagiert habe, wie ich damit umgegangen bin und auch jetzt damit umgehe. Ich habe Mitgefühl mit dir und deiner Kriegs-Trance und wünsche dir, dass du aus der Situation effektiv lernen kannst.“

¹⁷ Dies werde ich versuchen, in meinem nächsten Buch „Ich stehe unbewusst zur Verfügung – Das Unbewusste“ zu beantworten.

Krise und Mitgefühl gleichzeitig

Ich mache den nächsten großen Schritt: Angenommen Sie sind bereits fortgeschritten oder haben die meisten Ihrer unverarbeiteten Schmerzerlebnisse nachträglich verarbeiten können, dann ist der vorletzte Test der folgende:

Beobachten Sie, ob Sie zu jeder Zeit, in der Sie in einer Krise stecken, *gleichzeitig* Mitgefühl für Ihr aktuelles Umfeld haben können. Wenn Sie sich selbst verletzt fühlen, sich angegriffen fühlen, mit sich selbst unzufrieden sind, eine Traurigkeit in Ihnen wirkt oder es Ihnen generell nicht so gut geht, wenn Sie also gerade in der Rolle des Bedürftigen stecken, können Sie dann *gleichzeitig* Mitgefühl für alle andere Menschen haben?

Ich erinnere daran: Mitgefühl heißt nicht, sich um den anderen kümmern zu *müssen* oder die eigenen Ziele aufzugeben, sondern nur, sich eventuell ein bisschen in den anderen einzufühlen, vor allem aber ihn komplett in allem ernst nehmen zu können, ohne seine Vergangenheit und Gegenwart zu verurteilen.

Beispiel: Sie haben es gerade sehr eilig, haben die starke Befürchtung, dass Sie zu spät kommen könnten, stehen aber leider in einem Supermarkt an der Kasse in einer langen Schlange und es drängelt sich ein anderer Kunde vor. Können Sie dann gelassen für sich selbst sorgen, diesen Kunden freundlich bitten, sich hinten anzustellen, und *gleichzeitig* für ihn und sein Verhalten als auch für seine Reaktion auf Sie Mitgefühl empfinden? Ihn darin ernst nehmen, wie er ist? Und können Sie in sich selbst klar haben, dass dieser Kunde absolut nichts dafür kann, wie Sie sich jetzt gerade fühlen? Sie haben aus irgendeinem Grund in sich selbst einen Zeitdruck entstehen lassen, niemand kann etwas dafür, und mit jeder Störung, die von außen kommt, gehen Sie gelassen und mitfühlend um?

Falls Sie denken sollten, dass „Krise haben“ und „Mitgefühl mit dem Umfeld haben“ technisch nicht umsetzbar sind, möchte ich Ihnen als Klavierspieler und als Mitfühlender sagen, dass es tatsächlich funktionieren kann. Warum als Klavierspieler?

Ich habe als Kind zwar ein bisschen üben müssen, aber ich hatte es dann ziemlich bald geschafft, die linke Hand unabhängig von der rechten Hand bewegen zu können. Beide Hände können gleichzeitig unterschiedliche Dinge tun. Und so kann es zwei Bereiche im Gehirn geben, die gleichzeitig aktiv sein können und Unterschiedliches bewältigen. Dabei brauchen Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig auf beides zu lenken. Das tut ein Klavierspieler auch nicht. Er achtet nicht gleichzeitig auf beide Hände, sondern wechselt seine Aufmerksamkeit zwischen beiden Händen hin und her, während beide Hände Dank unseres Unterbewusstseins gleichzeitig ihre Aufgaben ausführen. Sie können also die grundsätzliche innere Haltung des „Mitgefühls gegenüber Ihrem gesamten Umfeld“ trainieren und irgendwann auch unbewusst weiterführen, *während* Sie in einer Krise stecken. Dann *fühlen* Sie sich zwar nicht gut, haben aber gleichzeitig im Verstand ein mitfühlendes und ernst nehmendes *Denken* für Ihre Mitmenschen präsent.

Dies gilt auch für Situationen, in denen es Ihnen ursprünglich gut ging. Dann kommt z. B. eine gute Freundin zu Ihnen und klagt darüber, wie blöd sich eine andere Person vorhin verhalten hat. Während Sie miterleben, wie Ihre Freundin sich aufregt und die andere Person abwertet, *fühlen* Sie die unangenehmen Gefühle Ihrer Freundin als Resonanz mit. Ihnen geht es nicht wirklich gut dabei. Wenn Sie mit der Sichtweise über resonierende Empfindungen noch nicht vertraut sind, würden Sie sich wahrscheinlich über das Klagen Ihrer Freundin selbst aufregen. Sie haben den Drang, Ihre Freundin zu beruhigen.

Sind Sie aber mit der Sichtweise über resonierende Empfindungen vertrauter, dann fällt Ihnen schneller auf, dass Sie sich mit Ihrem Gefühl (Ihre Bewertung des Klagens der Freundin) in Resonanz zur Freundin befinden, denn sie bewertet ja auch gerade eine dritte Person. Während Sie also die Aufregung Ihrer Freundin in sich selbst *mitfühlen*, können Sie *gleichzeitig denken*, dass Sie hier in Ihrem Gefühl „nur“ in Resonanz schwingen und dass Sie in Ihrem Verstand sowohl Mitgefühl mit Ihrer Freundin als auch mit der dritten Person haben und beide in Ihrem Sein ernst nehmen.

Je öfter Sie sich klar machen, dass Sie in Ihrem Gefühl in Resonanz zum Umfeld mitschwingen und *gleichzeitig* in Ihrem Denken eine mitfühlende und ernstnehmende Haltung einnehmen können, umso leichter lässt sich auch beides voneinander unterscheiden.

Wenn Sie das Ziel erreicht haben und *immer* mit Ihren Mitmenschen Mitgefühl haben und sie in ihrem Sein ernst nehmen können, selbst in Situationen, in denen Sie sich von jemandem angegriffen fühlen (Feind = verletzter Freund) oder in denen es Ihnen generell schlecht geht und sie zum Bedürftigen geworden sind, dann haben Sie es geschafft. Sie sind komplett aus Ihrer Kriegs-Trance aufgewacht und können wieder rundherum Mitgefühl fühlen – wie ganz am Anfang auf natürliche Weise als Baby.

Jetzt dürfte es Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten, auch den letzten Test zu bestehen. Diesen letzten Test kennen Sie schon: „Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade im Kontakt mit dem Menschen, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und den Sie besonders gern haben. *Fühlen Sie sich in der Lage*, sich in diesem Kontakt frei und hemmungslos zu verhalten? Könnten Sie albern jeden Quatsch und Unsinn machen, wie Sie es noch aus Ihrer Kindheit kennen? Könnten Sie Ihr Innerstes frei zei-

gen? So, wie Sie tief in Ihrem Herzen sind? Ganz ungeschminkt und ohne Schamgefühle? Ohne Angst, entlarvt zu werden, ohne Angst, einen Fehler zu machen, für diesen Fehler abgewertet zu werden oder sich vor dem anderen zu blamieren? Ohne sich blöd vorzukommen? Ohne Angst zu haben, den anderen aus Versehen zu verletzen? Ganz frei, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und *gleichzeitig* einfühlsam und offen für den anderen? Während der andere Ihnen zuschaut?“

Die Antwort auf diese Fragen dürfte jetzt ganz klar „Ja“ lauten – falls Sie tatsächlich vollständig aus Ihrer Trance aufgewacht sind. Denn wenn Sie in tiefsten Krisengefühlen *gleichzeitig* Mitgefühl für Ihr aktuelles Umfeld haben können, dann können sie auch *gleichzeitig* Mitgefühl für Ihr Umfeld haben, während Sie sich absolut frei und hemmungslos verhalten und Ihr Umfeld damit eventuell ein Problem hat. Sie können klar trennen zwischen sich und Ihrem Umfeld und wissen immer:

Aussage 5:

„Dafür, wie ich mit meinen Erlebnissen und Erfahrungen umgehe, bin ich selbst verantwortlich. Und dafür, wie du mit deinen Erlebnissen und Erfahrungen umgehst, bist du verantwortlich. Du kannst nichts dafür, wie ich mich verhalte, und ich kann nichts dafür, wie du dich verhältst. Gleichzeitig kann ich mitfühlen, wie es dir mit deinen Entscheidungen geht. Ich fühle resonierende Empfindungen im Kontakt mit dir und habe Mitgefühl für dich und die Folgen deiner Entscheidungen. Ich vermute, dass ich deine Gefühle nachvollziehen und dich verstehen kann. Und wenn ich gerade selbst nicht bedürftig bin, sondern die Rolle des Sichereren habe, dann kann ich dir auch gerne für deine Wünsche zur Verfügung stehen, wenn sie mit meinem Wertesystem übereinstimmen. Was brauchst du?“

Kriegs-Trance-Fröhlichkeit

Es gibt eine Situation im Leben, bei der sich kaum jemand bewusst ist, dass hier ebenso die Kriegs-Trance eine Rolle spielt und daher Mitgefühl gefragt ist. Im Grunde ist dies ein allerallerletzter Test.

Kennen Sie es, dass Sie so richtig fröhlich sind, es Ihnen rundherum gut geht, sie einem anderen Menschen begegnen, der auch fröhlich ist und dem es ebenso richtig gut geht – und plötzlich verschwindet Ihre Fröhlichkeit, wenn Sie die Fröhlichkeit des anderen wahrnehmen? Sie fühlen sich genervt von der Fröhlichkeit des anderen?

Normalerweise müsste man sich doch gegenseitig anstecken und gemeinsam fröhlich sein können. Doch Sie erleben das Gegenteil: Die Fröhlichkeit des einen verdirbt die Fröhlichkeit des anderen.

So eine Situation können Sie besser verstehen, wenn Sie wissen, dass es auch fröhliche Stimmungen bei einem Menschen gibt, die nicht wirklich frei und erlöst sind, sondern an die immer noch in irgendeiner Ecke des Herzens ein abgestelltes Mitgefühl (= unverarbeiteter Schmerz) gekoppelt ist. In so einem Fall ist eine gemeinsame Fröhlichkeit in Resonanz miteinander nicht möglich. Bei dem Versuch, eine gemeinsame Fröhlichkeit zu leben, wird der unverarbeitete Schmerz an die Oberfläche gespült und zeigt sich in unangenehmen Gefühlen bis hin zu starker Abwehr. Wenn sich dieser unverarbeitete Schmerz nicht bei der ursprünglichen Person zeigt, dann wird er im resonierenden Umfeld sichtbar. Die anderen Menschen können sich nicht mitfreuen, sondern reagieren vielleicht sogar genervt.

Was ist die Ursache für so einen Schmerz? Er entsteht dadurch, dass man als Kind versucht, seine Fröhlichkeit aufrecht

zu erhalten, obwohl die Eltern diese Fröhlichkeit nicht unterstützen können und vielleicht sogar ab und zu kritisieren, weil sie sich davon genervt fühlen. Im Gehirn entsteht ein Netzwerk mit dem Inhalt: „Ich bin allein fröhlich, während mein Umfeld genervt ist.“ Wenn so eine Situation nicht verarbeitet wurde und kein Mitgefühl mit dem Umfeld entwickelt werden konnte, ist diese Fröhlichkeit mit einem Schmerz und einer Art „Trennung“ vom Umfeld kombiniert. Es ist eine Fröhlichkeit, bei der das Mitgefühl mit dem Umfeld abgestellt ist. Eine Kriegs-Trance-Fröhlichkeit.

Wer genau hinschaut, kann bei der Fröhlichkeit eine gewisse Künstlichkeit, Übertriebenheit, Gebremstheit oder Verlegenheit im Ausdruck erkennen. Gleichzeitig fehlt in dieser Fröhlichkeit die Aufmerksamkeit für das Umfeld, es fehlt eine gewisse Authentizität. Und die Fröhlichkeit steckt auch nicht wirklich an. Es ist irgendwie keine „Resonanz“ möglich.

Wenn Sie einen Menschen erleben, der sich in so einer mit Schmerz gekoppelten Kriegs-Trance-Fröhlichkeit befindet, und Sie fühlen sich zunächst gebremst oder genervt, dann können Sie folgenden Satz innerlich denken:

Aussage 6:

„Du bist auf deine Weise fröhlich, die ich voll und ganz respektiere und ernst nehme, und ich bin auf meine ganz eigene Weise fröhlich. Wir sind gemeinsam jeder auf seine Weise fröhlich.“

Seien Sie auf ihre ganz eigene Weise fröhlich und haben *gleichzeitig* Mitgefühl für die (eventuell geschmerzter) Fröhlichkeit des anderen. Gelingt Ihnen das und fühlen Sie sich nun zusammen mit der Fröhlichkeit des anderen emotional ungebremst, frei, spaßig, hemmungslos, schamlos, authentisch, ehrlich, kreativ

und gleichzeitig empathisch, dann ist das ein zusätzliches Zeichen dafür, dass Sie aus Ihrer Kriegs-Trance aufgewacht sind und hier keinen weiteren eigenen Schmerz mehr zu verarbeiten haben. Auf diese Weise ist der Wunsch nach einer wirklich „gemeinsamen Fröhlichkeit in Resonanz“ losgelassen und jeder kann auf seine eigene Art fröhlich sein und gleichzeitig gemeinsam die jeweils eigene Fröhlichkeit genießen – der eine mit Mitgefühl, der andere mit weniger oder keinem Mitgefühl (Kriegs-Trance-Fröhlichkeit).

Das gleiche können Sie auf Menschen übertragen, die wie ein Wasserfall sprudeln und erzählen und erzählen, ohne darauf zu achten, ob ihr Gegenüber das alles überhaupt hören möchte. Hier wirkt auch eine Kriegs-Trance im Hintergrund. Dem Erzählenden fehlt das Mitgefühl und die Achtsamkeit, ob der andere mit seiner Aufmerksamkeit konzentriert dabei ist und großes Interesse an der Geschichte hat oder eigentlich lieber mit seinen Gedanken und seiner Aufmerksamkeit woanders sein oder selbst etwas zu der Erzählung beitragen möchte.

Die allumfassende Formel für jede Situation

Kann man alle inneren Haltungen, die ich bisher in diesem Kapitel aufgezählt habe, in einer einzigen Haltung zusammenfassen? Ich meine: ja. Schauen Sie bitte selbst, ob die folgenden Empfehlungen für Sie eine tiefe „Basis“ darstellen, auf der Sie frei von Kriegs-Trance Ihr Leben gestalten können. Ich behaupte, wenn Sie das Folgende tief in Ihrem Herzen verinnerlichen konnten, dürfte sich Ihre Kriegs-Trance allmählich in Luft auflösen und sich Ihr Mitgefühl für Ihr Umfeld wieder voll entfalten.

1. Gehen Sie bitte pauschal davon aus, dass sich jeder Mensch in einer Kriegs-Trance befindet, und haben Sie daher pauschal für jeden Menschen Mitgefühl und nehmen seine Kriegs-Trance ernst. Ich nenne es:

Kriegs-Trance-Mitgefühl.

Falls Sie einmal einem Menschen begegnen sollten, der bereits aus seiner Kriegs-Trance aufgewacht ist, und Sie unterstellen ihm aus Versehen noch eine Kriegs-Trance, dann werden Sie seinen aufgewachten Zustand daran feststellen, dass er Mitgefühl für Sie und für die Tatsache hat, dass Sie seine Wachheit gerade nicht erkennen konnten. Wenn sich aber jemand intensiv dagegen wehrt, dass Sie ihm eine Kriegs-Trance unterstellen und deshalb „Mitleid“ für ihn haben, dann ist seine emotionale Abwehr die Bestätigung für Sie, dass Sie richtig lagen. Denn eine harte Verteidigung und die verzerrende Umdeutung von Mitgefühl in Mitleid sind Indizien für eine Kriegs-Trance, für einen durch Ihre „Unterstellung“ ausgelösten unverarbeiteten Schmerz des anderen. Eine Kriegs-Trance liegt genauso vor, wenn jemand das verletzte Gefühl hat, Sie würden sich „über ihn stellen“ ...

Merken Sie sich folgende Logik:

Ein Mensch, der aus seiner Kriegs-Trance aufgewacht ist, hat immer Mitgefühl mit Ihnen, falls Sie seinen wachen Zustand nicht erkennen sollten und ihm eine Kriegs-Trance unterstellen.

Sie brauchen also keine Bedenken zu haben, wenn Sie *pauschal* davon ausgehen, dass sich *jeder* Mensch in einer Kriegs-Trance befindet. Sie können dabei nichts falsch machen. Außerdem haben Sie dann noch den Vorteil, dass Sie grundsätzlich zu jedem Menschen Ihr Mitgefühl wieder befreien und jeden ernst nehmen.

2. Wünschen Sie aus ganzem Herzen dem anderen und auch gleichzeitig sich selbst einen vollständigen Aufwachprozess aus dieser Kriegs-Trance.

Eine kurze Erklärung, warum Sie sowohl dem anderen als auch sich selbst den Aufwachprozess wünschen: Es kann zwei Bedeutungen gleichzeitig haben. Einmal die Bedeutung, dass es sich auch für Sie selbst in Resonanz besser anfühlt, wenn der andere aus seiner Kriegs-Trance aufwacht. Und einmal die Bedeutung, dass Sie sich selbst auch noch unterstellen, in einer Kriegs-Trance zu stecken, und sich ebenfalls das Aufwachen wünschen.

3. Behalten Sie das Ziel im Auge, sich außerhalb der Kriegs-Trance in einer Art „Happy Flow“ (glücklicher Fluss) zu befinden. In diesem **Happy Flow** fühlen Sie sich in der Lage, frei, hemmungslos, schamlos, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch zu sein. Außerdem können Sie den **Naturkatastrophen** zustimmen, die passieren, wenn Sie lauter „machtausübenden Bedürftigen“ begegnen, gleichzeitig selbst bedürftig sind und keiner dem anderen helfen kann. Sie haben die Gewissheit, **schmerzhafte Erlebnisse / Naturkatastrophen emotional verarbeiten** zu können, und die Gewissheit, **resonierende Empfindungen** zu anderen Menschen spüren zu können und so damit umzugehen, wie es für Sie stimmig ist.

Aufgrund dieser drei eben ausführlich dargestellten Punkte schlage ich folgende zusammenfassende Aussage als grundsätzliche innere Haltung gegenüber jedem Menschen vor:

„Ich sehe deine Kriegs-Trance, nehme sie ernst und habe Mitgefühl. Ich wünsche dir und mir einen vollständigen Aufwachprozess in den Happy Flow hinein.“

Vielleicht macht es für Sie Sinn, diese zwei Sätze auswendig zu lernen und als tägliche Mini-Meditation im Kontakt mit Menschen immer mal wieder zu denken (oder auch schon *bevor* Sie auf Menschen treffen oder *bevor* Sie den Telefonhörer abheben oder *bevor* Sie E-Mails abrufen oder Kommentare bei facebook lesen oder oder oder)?

Trainieren Sie es ruhig ein paar Wochen. Hirnforscher sagen, dass sich die Struktur unseres plastischen Gehirns nach ca. sechs bis acht Wochen täglichen Trainings der Übung grundlegend angepasst habe. Nach zwei Monaten dürfte sich diese Grundhaltung bei Ihnen also „verinnerlicht“ haben.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich nicht die komplette Aussage merken können. Es genügt auch, wenn Ihnen im Notfall nur die fünf Stichworte einfallen:

Kriegs-Trance – Ernstnehmen – Mitgefühl
– Aufwachprozess – Happy Flow

Wenn Ihnen aber diese Meditation kaum hilft, dann liegt es wahrscheinlich an unverarbeiteten Schmerzerlebnissen in Ihrem Gefühl, die sich noch blockierend dazwischen stellen und in Ihnen Widerstände und Argumente dagegen an die Oberfläche spülen. Selbst wenn ein Täter Sie unreparabel „beschädigt“ hat, liegt es bei Ihnen, diese Folgen emotional zu verarbeiten und die schmerzliche Ladung zu diesem Geschehnis aufzulösen. Ist die schmerzliche Ladung aufgelöst, dann finden Sie wieder Zugang zu Ihrem Mitgefühl.

Ab Seite 146:

Schmerzverarbeitung mit Hilfe von Happy Ends

Wenn ich mich selbst beobachte, finde ich es hochspannend, dass ich in fast jedem Buch über die Bedeutung der Tränen und des Schmerzverarbeitungsprozesses schreiben möchte. Dies zeigt im Grunde, wie groß mein Bedürfnis ist, meinen Lesern bewusst zu machen, was in unserer Gesellschaft kaum bewusst ist. Und es zeigt gleichzeitig, dass unsere gegenwärtige Gesellschaft nicht in der Lage ist, meine Sichtweise über den Schmerzverarbeitungsprozess so mit mir zu teilen, dass ich den Eindruck habe, ich könne nun loslassen. Eine Seite in mir möchte weiterhin auf die Wichtigkeit dieses menschlichen Prozesses hinweisen. Warum?

Weil ich diesem Schmerzverarbeitungsprozess, wie ich ihn in diesem Kapitel beschreiben werde, mein glückliches Leben verdanke.

Doch das kann ich niemandem beweisen. Es gibt keinen Vergleichs-Olaf. Es gibt kein Ich, wie ich wäre, wenn ich diese Schmerzverarbeitungsprozesse nicht durchleben würde. Es gibt nur meinen persönlichen Entwicklungsprozess und meine Sichtweisen, die ich in meinen Büchern beschreibe. Ich behaupte, dass diese Sichtweisen und mein tiefer Friede nur entstehen konnten, weil ich meine Verarbeitungsprozesse gesucht und fließen gelassen habe. Aber was wäre aus mir geworden, wenn ich das nicht gemacht hätte? Wir wissen es nicht.

Der erste „besondere“ Tränenausbruch, der mich in meinem Leben auf eine bestimmte Weise überraschte und an den ich mich zurückerinnern kann, fand an meiner Konfirmation statt, in meinem 14. Lebensjahr. Meine Eltern, alle meine eingeladenen Gäste und ich standen bei Sonnenschein auf unserer großen Terrasse. Auf einmal ergriff meine Mutter das Wort, hielt eine kleine Rede und hatte plötzlich ein großes Fotoalbum in der Hand. Sie drehte sich zu mir und sah mich liebevoll an – mit diesem Fotoalbum im Arm. Es war ihr Geschenk an mich, zu meinem ganz besonderen Festtag. Ohne dass ich es wusste, hatte sie in den letzten Wochen intensiv daran gearbeitet und in dieses große, dicke Album viele Fotos geklebt, die mein Leben von Geburt bis zur Konfirmation dokumentierten. Dies war bei uns so üblich. Jedes Kind bekam zur Konfirmation so ein Fotoalbum – doch ich hatte diese Tradition vollkommen vergessen und war auf einmal durch diese große Aufmerksamkeit aller Gäste und das Geschenk meiner Mutter so tief berührt, dass ich in Tränen ausbrach. Ich wusste nicht, wie mir geschah und schämte mich ein wenig dafür. Heute weiß ich: Dieser Moment war für mich ein Happy End, eine Erlösung von vielen emotionalen Spannungen, in denen ich vorher unbewusst gesteckt hatte (in einer Kriegs-Trance merkt man selten, dass man in der Trance ist).

Mehrere Aspekte kamen bei diesem Happy End zusammen:

- die plötzlich liebevolle Aufmerksamkeit meiner Mutter, die im Alltag oft gestresst war und auf strenge Weise uns Kinder versuchte, in den Griff zu bekommen (in Kriegs-Trance).
- die liebevolle Aufmerksamkeit aller Gäste, durch die ich plötzlich im Mittelpunkt stand, nachdem ich in anderen Situationen oft um Aufmerksamkeit für mich gerungen hatte und mich dabei ausgeschlossen und nicht ernst genommen fühlte.

- das plötzliche Gefühl von Dazugehörigkeit, weil ich nun auch so ein tolles Fotoalbum bekam wie vorher meine beiden älteren Geschwister.

Natürlich war dies nicht mein allererster Tränenausbruch. Als Kind habe ich auch viel geweint, wenn meine Eltern mir etwas verboten hatten oder ich mich körperlich verletzt hatte. Und selbstverständlich habe ich bereits als Baby geweint und geschrien. Es war ein Weinen, durch das ich einen Schmerz direkt verarbeitete, der gerade geschehen war. Das war mir also nicht unbekannt.

Der Tränenausbruch bei der Konfirmation war aber etwas anderes. Irgendwie etwas Besonderes. Er kam so unverhofft und war mit einer großen Erlösung verknüpft.

Was wäre passiert, wenn ich damals während der Konfirmationsfeier tapfer meine Tränen versteckt und unterdrückt hätte? Ich weiß es nicht. Stattdessen möchte ich diese Frage mit einer anderen Geschichte beantworten:

Als junger Musikstudent hatte ich eine sehr fröhliche Freundin, die ebenfalls Musik studierte – es war meine zweite Partnerschaft. Ich war teilweise richtig verliebt. Allerdings fühlte ich auch auf der anderen Seite, dass es einige Dinge gab, die zwischen uns nicht stimmten. Meine damalige Unerfahrenheit, Neugierde und dieses Unstimmigkeitsgefühl führten dazu, dass ich mich auf einem Fortbildungsseminar dazu hinreißen ließ, mit einer anderen Frau, die mich dort anhimmelte, ins Bett zu gehen. Mit großem schlechten Gewissen erzählte ich nach meiner Rückkehr meiner Freundin davon, was ihr natürlich unheimlich wehtat. Doch wir blieben zusammen. Fünf Wochen später kam die Retourkutsche. Sie erzählte mir, dass sie mit einem ihrer Dozenten von der Musikhochschule im Bett war.

Eine Welt brach für mich zusammen. Auf der einen Seite wusste mein Verstand, dass dies nur fair war, auf der anderen Seite fühlte ich diesen unendlich großen Schmerz. Mein Verstand war davon überzeugt, dass irgendetwas mit mir nicht stimmte, denn dieser Schmerz war unangemessen stark. Ich hatte bereits einige Psychologiebücher gelesen und wusste damals schon ein bisschen etwas über unverarbeitete Schmerzen – und so begann ich zu grübeln. Ich fragte mich immer wieder, welche Situation in meiner Kindheit dafür verantwortlich war, dass ich unter dieser aktuellen Situation so überaus extrem zu leiden hatte.

Es war äußerst schlimm für mich. Seitdem mir meine Freundin ihr Abenteuer erzählt hatte, war bei mir keine einzige Träne geflossen und ich fühlte mich nur noch depressiv. Ich war blockiert. Konnte mein Studium nicht weiterführen, konnte keinen Kontakt mehr zu anderen Menschen leben. Und wenn ich mal jemanden traf und ihm von meinem Schmerz erzählte, konnte der andere mir nicht helfen. Egal, was er sagte. Mein Schmerz blieb – und keine Träne floss. Die Depression blockierte mich und mein Lebensgefühl vollkommen. Nichts half mir. Nur eines blieb: Mein permanentes Grübeln über diesen Schmerz. Warum? Warum musste ich so leiden? Was war dafür verantwortlich, dass ich in dieser Situation und in diesen Gefühlen steckte? Und warum konnte ich nicht darüber weinen?

Zwei Wochen durchlitt ich diesen scheinbar unveränderlichen Zustand. Für mich war es eine Ewigkeit – für andere, die Schlimmeres als ich erlebt haben, sicherlich ein Klacks. Was sind schon zwei Wochen Depression im Vergleich zu mehreren Jahren Depression?

Doch warum ich eigentlich diese Geschichte erzähle: Der entscheidende Moment passierte nach eben diesen zwei Wochen. Ich ging wieder einmal depressiv und traurig im Wald spazieren,

allein, grübelte, stellte mir immer wieder diese Frage: „Was in meiner Kindheit hat dazu geführt, dass ich nun in diesen schmerzlichen Gefühlen stecke?“ Ich analysierte die gegenwärtige Situation, machte mir noch einmal klar, dass ich ja meine Freundin zuerst verletzt hatte und sie dann anschließend alles nur fairerweise ausgeglichen hatte. Woher kannte ich das? Wo hatte ich das schon einmal erlebt? Und auf einmal kam die Antwort. Sie war urplötzlich da – wie aus dem Nichts. Es war nur ein Name, der in meinen Gedanken auftauchte. Der Name eines mir besonders nahe stehenden Menschen, den ich in meiner Kindheit immer wieder verletzt hatte, weil ich damals der von uns beiden Stärkere war. Auf einmal tat es mir so unendlich leid, was ich ihm in unserer Kindheit angetan hatte (= nachträgliche Anerkennung meines Täterseins). Gleichzeitig brach ich in Tränen aus, so heftig, dass ich fast nicht mehr stehen konnte. Ich schaute mich kurz um, ob mich eventuell andere Waldspaziergänger sehen würden, doch ich schien allein zu sein. In dieser Sicherheit des Alleinseins sank ich in die Knie, ließ meiner plötzlichen Erinnerung freien Raum und heulte den ganzen Schmerz heraus. Dann schwenkte das Thema in meinen Gedanken auf meine Freundin und mir tat so unendlich leid, was ich ihr durch meinen Fremdgang angetan hatte (= auch hier eine Anerkennung meines Täterseins). Auch bei diesem Gedanken weinte ich eine Weile intensiv. Dieser ganze Tränenprozess dauerte ungefähr zwanzig Minuten (unfassbar, dass ich damals auf die Uhr geschaut habe und es heute nach über 20 Jahren noch weiß!). Dann beendeten sich meine Tränen.

Und danach?

Das erste Mal, seitdem mir meine Freundin von ihrem Abenteuer erzählt hatte, ging es mir besser – wesentlich besser. Und ich bin mir absolut sicher: Hätte ich nicht nach einem inneren Zusammenhang gesucht oder hätte meine Tränen unterdrückt

und mit aller Gewalt zurückgehalten, dann wäre ich weiterhin in dieser Depression stecken geblieben.

Diese Situation war der Beginn meiner vielen befreienden Tränenausbrüche, die ich seitdem bewusst suchte. Ich nutzte die freie Zeit während meines Musikstudiums (davon gab es viel!) immer wieder dafür, gegenwärtige Krisengefühle zu untersuchen, Zusammenhänge zu meiner Kindheit zu finden und durch lösende Erkenntnisse automatisch in Tränen auszubrechen. Im Laufe der vielen Jahre integrierten sich diese Schmerzverarbeitungsprozesse in meinen Alltag und wurden zur Gewohnheit. Diese Gewohnheit nenne ich heute: „Tränen-Yoga“¹⁸. Ich bin sozusagen zu einem „Meister in der Schmerzverarbeitung“ herangereift und kenne mich mit diesem Mechanismus inzwischen sehr gut aus.

Auf der einen Seite habe ich seitdem zwar viele Menschen getroffen, denen es ansatzweise ein bisschen ähnlich geht wie mir, aber auf der anderen Seite habe ich noch keinen getroffen, der in seinem Leben so gezielt in ein „Tränen-Yoga“ eingestiegen ist, wie ich. Daher kann ich auch noch nicht behaupten, dass dieses Tränen-Yoga auf alle Menschen die gleichen befreienden Auswirkungen hat, wie ich es bis heute bei mir erleben darf.

Der eine oder andere Leser mag jetzt denken: „Ja, ist ja auch klar, denn wer will schon ein trauriges Leben?“

So eine Entgegnung kann ich rückblickend sehr gut nachvollziehen. Denn wenn ich damals als junger Student geweissagt bekommen hätte, dass mein gesamtes Leben aus vielen Tränen bestehen würde, dann hätte mich das damals abgestoßen. Heute sehe ich es vollkommen anders.

¹⁸ Der Begriff „Tränen-Yoga“ ist eine Erfindung von mir – als Pendant zum „Lachyoga“.

Heute gibt es keine Traurigkeit mehr für mich. Es gibt nur noch eine kurze Phase eines Problem- oder Schmerzgefühls, durch das ich blockiert und unfrei fühle, das Finden eines dazu passenden Happy-End-Gedankens, der mich tief berührt, und dann einen Tränenverarbeitungsprozess, der mich einen Schritt weiter befreit oder mich wieder zurück in den Lebensfluss bringt. Das Happy End und die Tränen scheinen in der Kindheit oder Gegenwart aufgebaute Hemmungen im Gehirn wieder aufzulösen, so dass ich schnell wieder in den Zustand zurück komme, in dem ich mich spaßig, frei, authentisch, ehrlich, kreativ, hemmungslos, schamlos, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch fühlen kann.

Es ist wie bei einem Kind: Das Kind spielt fröhlich und ausgelassen, verletzt sich plötzlich, weint über die Verletzung, verarbeitet den Schmerz und kann danach wieder fröhlich weiterspielen. Keine Hemmung, keine Blockade, keine Befürchtung, dass so etwas noch einmal passieren könnte, keine depressive Phase, keine Kriegs-Trance. Einfach nur glücklicher Lebensfluss („Happy Flow“). Und in genau diesem Lebensfluss fühle ich mich jetzt wieder. Inklusiv aller tränenreichen Schmerzverarbeitungsprozesse, die mir immer wieder richtig gut tun und mich in die Lage versetzen, jede Krise fließend zu verarbeiten und sofort aus ihr effektiv zu lernen und den nächsten Schritt zu gehen – ohne lange Problemphasen zwischendrin. Ohne Kriegs-Trance.

Gerade gestern erzählte mir meine Frau Jacqueline, dass sie eine tolle Situation in einem Supermarkt miterleben durfte: Ein junger Vater steht mit seinem ca. zweijährigen Sohn vor ihr an der Kasse. Er hat sich für den Einkauf ein Spielauto-Einkaufswagen ausgesucht, in welchem vorne das Kind sitzen kann und hinten Platz ist für die Waren. Während der Vater nun die Waren auf das Fließband der Kasse legt, will das Kind das Auto weiter schieben. Ganz liebevoll erklärt der Vater dem Kind, dass er erst

an der Kasse bezahlen muss und dann geht es mit dem Wagen weiter. Der Kleine fängt an zu weinen – ganz laut. Der Vater kümmert sich um das Bezahlen an der Kasse. Nach einer kurzen Weile läuft der Kleine zum Vater und klammert sich an sein Bein, während der Vater ihm liebevoll über den Kopf streichelt und mitfühlend sagt: „Jaaa, ich verstehe dich. Gleich geht es weiter.“ Der Kleine weint noch wenige Sekunden, dreht sich um, hört schlagartig auf zu weinen und sucht sich etwas neues Interessantes.

Viele Menschen würden über die Situation denken, dass dieses abrupte Ende des Weinens zeigt, dass es für das Kind ja gar nicht so schlimm war, wie es zuerst schien. Doch aus der Perspektive der Schmerzverarbeitung können wir nun erkennen: Der Schmerz des Kindes hatte vom Vater die volle Anerkennung und das Mitgefühl bekommen, war gleichzeitig innerlich fertig verarbeitet – und nun konnte sich das Kind mit freien Gefühlen einem neuen Ziel zuwenden.

Genau diesen Fluss können wir Erwachsene wieder erreichen, wenn wir aus unserer Kriegs-Trance aufgewacht sind. Ich selbst erlebe es auch ab und zu, dass ich während des Weinens plötzlich an andere Dinge zu denken beginne und mich in dem Moment einfach wieder gut fühle. Dann weiß ich: Es ist verarbeitet.

Weitere Beispiele für Schmerzverarbeitungsprozesse in unserem Alltag finden Sie in meinem Bestseller „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“. Dort habe ich mich besonders ausführlich mit der Schmerzverarbeitung im 4. Kapitel „Die Befreiung“ auseinandergesetzt.

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung

Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben

2007, S. 143 ff.: „Die Befreiung“

....

Ab Seite 172:

Der größte Feind der Menschheit: Bad Ends

Inzwischen habe ich eine Theorie entwickelt, wieso sich dieses Tränen-Yoga bei mir im Laufe der Jahre so entwickelt hat und wieso wir Menschen durch Happy Ends unsere Stimmung verbessern und oft sogar tiefliegende Probleme für immer lösen können. Das hat mit „Bad Ends“ (Gegenteil von „Happy Ends“) in unserem Gehirn zu tun.

Diese Theorie habe ich ebenfalls in meinem Buch „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen“ ausführlich ab Seite 201 erläutert. Außerdem habe ich es auf der Website der Empathie-Schule NeuroSonanz¹⁹ im Vortrag über „Bad Ends“ beschrieben. Im Folgenden ein Ausschnitt davon.

Wie definiere ich ein „Bad End“? Beispiel:

Ich telefoniere mit einem guten Freund. Auf einmal schreit er vor Schmerz am anderen Ende der Leitung und in dem Moment bricht der Kontakt ab. Der Schrei hat mir vermittelt, dass er sich wohl verletzt hat = Schmerz. Ich fühle mit ihm und mache mir Sorgen. Allerdings kann ich ihn jetzt nicht mehr erreichen und ihn fragen, ob er etwas braucht - und er meldet sich auch nicht mehr. Mein Gehirn erlebt ein Ungleichgewicht, das sich mo-

¹⁹ www.empathie.schule

mentan nicht weiterentwickeln lässt. Ich finde kein Happy End, kann also von der ganzen Sache nicht wirklich loslassen. Meine Sorgen werden immer größer, weil sich mein Gehirn alle möglichen Szenen ausmalt: Er wurde überfallen oder er hat sich selbst verletzt und braucht dringend Hilfe etc.

Solange ich keine weiteren Informationen von ihm und über ihn erhalte, die dieses Schmerzerlebnis in meinem Gehirn weiterentwickeln, befinde ich mich in einem Bad End. Ein paar Stunden später erfahre ich dann doch per E-Mail, dass es ihm gut geht. Er ist gestolpert, dabei ist sein Telefon heruntergefallen und kaputt gegangen. Er hat sich aber nicht verletzt.

Letztendlich ging es mir seit unserem Telefonat schlechter als ihm, denn ich steckte in einem Bad End. Mein Gehirn hat sich seinem Schrei entsprechend die schlimmsten Situationen ausgemalt, weil es keine neuen Informationen nach diesem Schrei erhielt. Er jedoch hatte sich in seiner Wohnung nur kurz geärgert und ist dann seinen Aufgaben und Interessen weiter nachgegangen. Sein Gehirn konnte sich in dieser Zeit weiterentwickeln. Meines nicht.

Ein Bad End ist nicht das reine Schmerzerlebnis an sich, sondern ein Bad End entsteht, wenn nach einem Schmerzerlebnis eine Weiterentwicklung nicht möglich ist, weil z. B. ein Kontaktabbruch (= „End“) entsteht. Deshalb wiederholt unser Gehirn dieses Schmerzerlebnis innerlich immer in der gleichen Weise und „schreibt“ es in dem zuletzt erlebten Schmerzzustand „fest“.

Im körperlichen Bereich gibt es diese Bad Ends auch: Wurde jemandem aus dringend notwendigen Gründen z. B. ein Arm amputiert, dann hat dieser Mensch nach der Amputation auch weiterhin noch das Gefühl, dass der Arm existieren würde. Hatte dieser Arm vor der Amputation stark geschmerzt, dann

kommt es vor, dass derjenige nach der Amputation auch immer wieder Schmerzen in dem Phantomarm spürt. Man nennt dies auch Phantomschmerz.

Entscheidend dabei ist, dass vor der Amputation im normalen Zustand ein reger Austausch zwischen Arm und Gehirn stattfindet. Das Gehirn empfängt Signale aus dem Arm und schickt selbst Signale zum Arm. Durch diesen Austausch aktualisiert sich das Gehirn ständig und reguliert sich passend zu dem, was im und mit dem Arm passiert. Wird der Arm aber amputiert, dann endet dieser Austausch abrupt (= „End“) und das Gehirn kann sich an dieser Stelle nicht mehr stimmig regulieren. Es bleibt in einem bestimmten Zustand stecken. Es kann nicht „verstehen“, dass die Gliedmaße tatsächlich weg ist. Stattdessen projiziert das Gehirn weiterhin die alten Gefühle an die Stelle, wo früher das amputierte Glied war, und der Mensch hat das Gefühl, dass der Arm noch dran sei. Im schlimmsten Fall spürt der Mensch auch immer noch den alten Schmerz in diesem Arm - also ein „Bad End“. Warum? Weil der Verlust der Gliedmaße durch den Kontaktabbruch im Gehirn nicht komplett so verarbeitet werden kann, dass anschließend die innere Realität des Gehirns der äußeren Realität komplett neu angepasst wurde. Es bleibt eine innere Realität konstant bestehen, die eher dem letzten schmerzvollen Zustand kurz vor dem Kontaktabbruch entspricht als der aktuellen Gegenwart.²⁰

Ein Beispiel aus unserem Fernseh-Alltag:

Wenn am Ende einer Fernsehserie etwas Schlimmes passiert, ohne dass es sich in ein Happy End auflösen darf, dann

²⁰ Inzwischen gibt es eine Form der Spiegeltherapie und andere Therapiemöglichkeiten, das Gehirn mit Hilfe von visuellen Illusionen weiterzuentwickeln.

bleibt beim Ausschalten des Fernsehers in uns ein unangenehmes Gefühl zurück, eine Spannung, ein Wunsch nach einer guten Auflösung, nach einem Happy End. So etwas wird auch „Cliffhanger“ genannt. Konzentrieren wir uns dann im Alltag auf etwas anderes, dann verschwindet allmählich dieses Gefühl. Sobald wir aber an diese Serie denken, fällt uns wieder das schlimme Ende ein. Wir denken nicht an andere Szenen aus der Serie, sondern wir sind emotional an dieses schlimme Ende gebunden. Mir ist das bei der amerikanischen Serie „Homeland“ so gegangen, bei der am Ende einer Folge durch einen terroristischen Akt die Explosion eines großen Gebäudes geschah – mit vielen Toten. So ein Ende aktiviert in uns ein ungutes Gefühl und unseren Wunsch nach einem Happy End. Wir befinden uns also in einem „Bad End“ - in einem Zustand, in dem wir uns immer wieder unwohl zu fühlen beginnen, sobald wir an das erlebte schlimme Ende vom letzten Mal denken. Je mehr wir uns mit dieser Serie identifizieren und persönlich mitleben, umso stärker ist auch unser Leid beim Gedanken an die Serie. Interessiert uns die Serie kaum, dann fühlen wir auch nicht wirklich mit und entwickeln dementsprechend auch kein großes Bad End in uns – höchstens eine neutrale Erinnerung, dass uns die Auflösung fehlt.

Ein weiteres, sehr schlimmes Beispiel:

Der Malaysia-Airlines-Flug 370 war ein Linienflug von Kuala Lumpur nach Peking, bei dem eine Boeing 777 am 8. März 2014 aus der Überwachung der Flugverkehrskontrolle des Subang Airports verschwand. Seither ist das Flugzeug verschollen. Einige Verwandte der verschollenen Fluggäste warten immer noch auf eine Aufklärung. Ist das Flugzeug entführt oder abgestürzt? Leben die Fluggäste noch oder sind sie alle tot? Die Verwandten können den Verlust nicht verarbeiten, weil immer noch Hoffnung besteht, dass die Fluggäste entführt und am

Leben sind. Auf diese Weise befinden sie sich emotional in einem äußerst unangenehmen Zwischenzustand, der sich nicht weiterentwickeln kann = in einem „Bad End“.

Wenn sie Gewissheit hätten, dass alle Fluggäste tot sind, könnten sie den Verlust betrauern, sich verabschieden, den Schmerz komplett verarbeiten und dann nach einer Weile zu einem neuen Leben ohne die verstorbenen Verwandten zurückfinden. Hat sich ihr Leben nach dem Verlust wieder neu „eingependelt“, dann sind irgendwann auch wieder glückliche Lebensphasen möglich. So etwas wäre eine „natürliche Verarbeitung eines Schmerzerlebnisses“.

Doch immer, wenn sie an ihre Verwandten denken, kommt das schlimme Gefühl des Bad Ends in ihnen hoch, der ungeklärte Schmerz-Zustand.

Familien, bei denen Väter im Krieg als „vermisst“ galten, mussten einen ähnlichen Zustand aushalten.

Ein letztes Beispiel, das wir aus der Kindheit kennen:

Viele von uns haben erlebt, dass die Eltern etwas verboten haben. Dabei haben sie sich streng verhalten und anschließend jegliche weitere Diskussion über dieses Verbot untersagt (= keine Weiterentwicklung in Richtung Happy End möglich). Diese „Strenge“ ist aus einer Kriegs-Trance heraus ein schmerzhaftes Erlebnis, denn unsere Eltern haben sich emotional von uns distanziert. Sie haben uns nicht liebevoll gestreichelt oder uns liebevoll in den Arm genommen oder uns liebevoll angeschaut und uns dabei erklärt, was wir nicht mehr tun sollen. Nein - sie haben uns eine emotionale Distanz demonstriert, und das fühlt sich für ein kleines Kind wie ein „Verlust“ an, wie eine „Gefahr“ - also: Schmerz. Es war ein Schmerzerlebnis, das wir nicht in ein Happy End weiterentwickeln konnten. Wir konnten es nicht verarbeiten.

Immer wenn wir nun an dieses Verbot gedacht haben, haben wir uns gleichzeitig an das schmerzvolle Verhalten unserer Eltern erinnert und dann das Bad End gefühlt, den ungeklärten Zustand zwischen uns und unseren Eltern bei diesem Thema. Diesem Bad End haben wir unser Verhalten angepasst. Wir konnten weder dieses Erlebnis vollständig verarbeiten, darüber trauern und dann zur Tagesordnung übergehen, noch konnten wir ein Happy End erleben. Seitdem wir ungelöste Bad Ends in uns drin haben, vermeiden wir möglichst die Reaktivierung aller Bad Ends. Wir legen also ein gehemmtes und vermeidendes Verhalten an den Tag und haben Angst vor Fehlern. Kriegs-Trance.

So funktioniert die bisherige „Erziehung“. Eine Kriegs-Trance-Erziehung.

Ein Happy End wäre z. B. gewesen, wenn unsere Eltern aus ihrer Kriegs-Trance aufgewacht wären, eingesehen hätten, dass sie uns mit ihrem distanzierten Verhalten einen emotionalen Schmerz zugefügt hatten, und uns nun mitfühlend und verständnisvoll mitteilen, dass es ihnen sehr leid tut und sie uns nie wieder auf diese Weise eine Grenze setzen werden. In Zukunft werden Sie uns Grenzen anders vermitteln - zwar klar, aber gleichzeitig viel liebevoller und verständnisvoller. Dieses Happy End hätte unser Bad End im Gehirn weiterentwickelt und aufgelöst.

Diese Beispiele sollen zunächst einmal genügen, um ein bisschen vermitteln zu können, wie ich ein Bad End definiere. Noch einmal zusammengefasst:

Ein Bad End ist ein Zustand in unserem Gehirn, der zunächst durch ein Schmerzerlebnis verursacht wurde und den wir durch irgendeinen „Kontaktabbruch“ anschließend in unserem Gehirn

weder emotional verarbeiten (durch Trauer, durch Tränen, durch Abschied, durch Schmerzausdruck) noch in ein Happy End weiterentwickeln können (durch lösende oder relativierende Gedanken). In unserem Gehirn bleibt ein Ungleichgewicht bestehen und wird durch Gewöhnung allmählich unbewusst. Es kommt in Form eines unguuten Gefühls wieder an die Oberfläche (Schmerz, Angst, Panik, Abwehr, Unzufriedenheit, Gefühl, dass etwas unerledigt ist etc.), sobald uns in der Gegenwart irgendetwas auch nur ansatzweise an dieses Bad End erinnert.

Weil dieses Phänomen des Bad Ends in unserer Gesellschaft und allgemein in der Menschheit so extrem stark verbreitet ist und weil wir uns an solche Zustände gewöhnt haben, halten wir sie alle für „normal“ - doch das sind sie nicht! Das Phänomen des Bad Ends ist unser größter Feind und sorgt zuverlässig für die Aufrechterhaltung unserer Kriegs-Trance. Bad Ends sind gerade deshalb so gefährlich, weil wir sie für „normal“ halten und so gut wie nichts gegen sie tun. Ich erinnere an den zweiten ungünstigen Umstand: Wir wissen nicht, dass solche Bad Ends emotional verarbeitet und/oder in ein Happy End weitergeführt werden wollen, damit sie sich nach der Verarbeitung angenehm und ausgeglichen anfühlen können und **keine negative emotionale Ladung** mehr haben.

Ein Bad End im Extremzustand wird „Trauma“ genannt. Doch meine Definition von Bad End geht weit über ein Trauma hinaus und beginnt eben schon dort, wo wir einfach im Alltag etwas Unangenehmes erleben und es nicht in ein Happy End weiterentwickeln können (siehe Telefonat mit meinem Freund, Erziehung der Eltern, Filme mit Bad End etc.).

Ein Happy End lässt den Körper entspannen

Wenn wir uns meine Definition eines Bad Ends genau anschauen, wird gleichzeitig klar, wodurch sich ein Bad End und seine schmerzvolle Permanent-Wirkung auflösen lässt:

- durch vollständige emotionale Verarbeitung des Schmerzerlebnisses.
- durch vollständige Weiterentwicklung in ein Happy-End-Erlebnis oder eine Happy-End-Deutung des Erlebnisses.

Wenn ein Schmerzerlebnis emotional komplett verarbeitet werden konnte, dann haben wir keine Angst mehr davor. Wir haben trotzdem aus diesem Erlebnis gelernt, denn wir können uns in Zukunft gut davor schützen. Wir können klare Grenzen ziehen und unser Verhalten so organisieren, dass wir erfolgreich eine Wiederholung dieses Schmerzerlebnisses vermeiden können. Aber nicht ängstlich, sondern energievoll. Oder wir können in Zukunft gut mit so einer Erfahrung umgehen, weil wir es bereits kennengelernt haben und wissen, was genau auf uns zukommt. Dies ist alles mit guten und klaren Gefühlen verbunden, mit einer Selbstsicherheit.

Beispiel: Als ich meine erste Magenspiegelung erlebte (mir wurde ein Schlauch in den Hals gesteckt, den ich schlucken musste, wobei ich permanent Würge-Reflexe erlebte ... ganz schrecklich ...), ging es mir hinterher sehr schlecht. Ich kam aus der Arztpraxis, stand dort im Hausflur eines mehrstöckigen alten Gebäudes und hatte das Bedürfnis, die Treppe ganz nach oben zu laufen. Oben angekommen setzte ich mich vor die Tür zum Dachstuhl, wo mich keiner sehen würde, und begann zu weinen. Ich ließ meinen Gefühlen freien Lauf und dachte dabei die ganze Zeit an die Prozedur der Magenspiegelung. Nach ca. 15 Minuten ließ der Tränenstrom nach und ich konnte nun mit

guten Gefühlen und mit innerer Ausgeglichenheit an die gesamte Magenspiegelung zurückdenken. Keine Stressgefühle mehr. Das Schmerzerlebnis war komplett verarbeitet.

Den Beweis dafür hatte ich ein paar Wochen später: Bei meiner nächsten Magenspiegelung hatte ich keine Angst. Ich fühlte mich selbstsicher, klar, wusste, was auf mich zukam und konnte mich der Prozedur problemlos stellen. Hinterher ging es mir gut. Wenn ich nach dem Telefonat mit meinem Freund, das kurz nach seinem Schrei abgebrochen wurde, mir gedacht hätte, dass ich im Moment nichts für ihn tun kann und dass ich ihm aus ganzem Herzen wünsche, dass "das Universum" die für ihn beste Lösung finden wird, dann hätte ich mir dadurch innerlich ein Happy End gegeben und hätte besser entspannen und mich aus dem Bad End befreien können.

Bad Ends erzeugen in uns emotionale Spannungen, die uns sehr schnell unbewusst werden, weil wir sie für normal halten. Trotzdem bleiben sie bestehen und steuern aus dem Unbewussten heraus unsere Gefühle und unser Verhalten. Fast jeder Mensch lebt innerlich mit solchen Spannungen. In unserer Gesellschaft ist dieser Zustand also weit verbreitet und sorgt für Stress und stressbedingte Krankheiten.

Sollten wir dann aber einmal unverhofft einen besonders schönen Moment erleben, in dem sich diese Spannungen auflösen dürfen, dann berührt es uns tief und wir stellen fest, dass wir in Tränen ausbrechen.

Die amerikanische Neurowissenschaftlerin Jordan Gaines Lewis (Pennsylvania State University) berichtet auf ihrem Blog „Gaines, on Brains“, dass sie an ihrem glücklichsten Tag des Lebens, auf ihrer Hochzeit, in Tränen ausbrach und sich hinterher fragte: Warum?

Ihre Erklärung lautet, dass der Hypothalamus daran schuld

sei. Er steuert das gesamte autonome Nervensystem, indem er Hormone produziert und sie in den Blutkreislauf schickt. Seine Aufgabe ist es, den Körper an Belastungen anzupassen. Entweder aktiviert er den Körper oder deaktiviert ihn. Vor der Hochzeit befand sich Lewis in höchster Anspannung – und während der Hochzeit, als alles organisiert war und wundervoll ablief und sie vollkommen glücklich fühlte, konnte sie sich entspannen. In dem Moment hat der Hypothalamus den Körper deaktiviert, die Herzrate und damit die Durchblutung heruntergefahren und die Verdauungssysteme wieder angestellt. Diesen deaktivierten Zustand nennt man auch „Rest and digest“ (Ruhe und verdauen). Nach einer so großen Aufregung muss der Hypothalamus große Ladungen des Hormons Acetylcholin bereitstellen lassen, um den Körper schnell wieder herunterzuschrauben – und genau dieses Hormon führt zur Tränenproduktion.

Wir können dies sehr gut auf Bad Ends übertragen. Wenn wir endlich ein Happy End erleben durften, das eine inzwischen unbewusste permanente Bad-End-Anspannung auflöst und uns erleichtert fühlen lässt, signalisieren uns die Tränen: „Dein Körper entspannt sich gerade. Du hast es endlich geschafft, dein Bad End in ein Happy End zu verwandeln.“

Wie schon erwähnt, ergänze ich diese biologische Sichtweise mit meiner Erfahrung, dass zusätzlich noch während des Weinens eine Veränderung im Gehirn geschieht, die es ermöglicht, die Spannungszustände aus der Vergangenheit für immer zu lösen. Sehr oft erlebe ich, dass die inneren Bilder während des Weinens immer angenehmer und freier werden. Je länger ich weine, umso schöner fühlt sich der Gedankenfilm in mir an. Happy End.

....

Ab Seite 202:

Resonierende Empfindungen überall im Alltag

Welche Konsequenzen hat das Wissen um resonierende Empfindungen nun für unseren Alltag?

Meine erste Konsequenz, die ich im Jahr 2006 daraus gezogen habe, ist folgende: Wenn nach einer Aufstellung die Stellvertreter ihre Rolle abgeben und sich wieder als normales Gruppenmitglied in die Gruppe einreihen, dann verschwinden in dem Moment auch die resonierenden Empfindungen, die sie noch während der Aufstellung innerhalb der Rolle gefühlt hatten. Stehen sie also nicht mehr dem Aufsteller, seinem Anliegen, seinen Zielen „zur Verfügung“, ordnen sich nicht mehr unter, dann haben sie auch keine resonierenden Empfindungen mehr, sondern sie folgen wieder ihren eigenen persönlichen Zielen. Waren die resonierenden Empfindungen für einen Stellvertreter belastend und die Aufstellung ist nun beendet und der Stellvertreter geht aus seiner Rolle heraus, dann fühlt er sich anschließend wieder besser und erleichtert.

Ich habe das auf den Alltag übertragen und bin schon damals davon ausgegangen, dass wir uns auch in alltäglichen Situationen gegenseitig zur Verfügung stehen und resonierende Empfindungen haben. Wenn wir uns also manchmal „nicht mehr zur Verfügung stellen“, dann müssten genauso gut im Alltag manche unangenehmen Gefühle verschwinden. Als ich das selbst

ausprobierte, machte ich erstaunliche Erfahrungen. Denn in vielen Situationen funktionierte es tatsächlich und ich konnte mich entlasten, indem ich nicht mehr zur Verfügung stand. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich dann mein Bestseller aus dem Jahr 2007 „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“. In diesem Buch finden Sie alle Aspekte über dieses Thema ausführlich dargestellt.

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung
Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben - 2007

Allerdings möchte ich hier das Thema der resonierenden Empfindungen und des „Sich-nicht-mehr-zur-Verfügung-Stellens“ noch auf das Thema „Kriegs-Trance“ übertragen und Ihnen auf diese Weise ein paar zusätzliche Aha-Erlebnisse zur Verfügung stellen.

Erinnern Sie sich an meine Darstellung von der alleinerziehenden Mutter und ihrem Baby aus dem ersten Teil? Das Baby ist in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“ und die Mutter ist in der Rolle der „dienenden Sicherer“²¹.

Das ist eine klare Rangfolge. Laut meiner These sorgen Rangfolgen dafür, dass sich der Untergeordnete höchstwahrscheinlich in Resonanz zum Chef befindet und resonierende Empfindungen hat, die zu den Stimmungen des Chefs passen. Das Baby ist in diesem Fall der „Chef“ und signalisiert, was es braucht. Die Mutter steht dem Chef dienend zur Verfügung. Was entsteht also in dieser Konstellation?

Resonierende Empfindungen bei der Mutter, die zu den Bedürfnissen des Babys passen!

²¹ zur Erinnerung siehe Seite 74

Je mehr sich die Mutter den Bedürfnissen ihres Babys „unterordnet“ und sich in ihr Baby einfühlt, umso besser kann sie auch mit Hilfe der resonierenden Empfindungen mit ihrem Baby mitfühlen, kann erspüren, wie es ihrem Kind geht und was es braucht. Durch diese Form der Unterordnung kann die Mutter ihr Mitgefühl und ihre Intuition unterstützen und optimal ausbauen. Das Baby dankt es ihr, indem es sich von der Mutter gesehen, verstanden und ernst genommen fühlt – und damit ist es glücklich und fühlt sich wohl. In dieser Form des Zusammenlebens hat keine Kriegs-Trance eine Chance.

Wer kennt es als Mutter nicht, dass man sich plötzlich unruhig fühlt und ein paar Sekunden später hört man, wie das Kind zu schreien beginnt? Oder dass man in der Nacht wach wird, ein paar Minuten bevor das Kind anfängt zu nörgeln? Das war eine resonierende Empfindung. Man hat mitfühlen können, dass das Kind aus seinem entspannten Schlaf gerade aufgewacht ist und nun Nähe, Aufmerksamkeit und die Brust der Mutter wünscht.

Wichtig ist dabei, dass Sie sich immer bewusst sind: Sie können die Gefühle nur in sich selbst wahrnehmen. Sie können nicht wahrnehmen, woher diese Gefühle kommen, sondern spüren immer nur sich selbst²². Versuchen Sie also aus Ihren Gefühlen und Ihren Stimmungen einmal Rückschlüsse auf Ihr Kind zu ziehen. Fragen Sie sich: „Wenn mein Gefühl / meine Stimmung eventuell eine Resonanz zu meinem Kind darstellt, dann kann ich dieses Gefühl genauer untersuchen. Was würde ich am liebsten brauchen, damit es mir besser geht? Welchen Schluss kann ich daraus ziehen, was mein Kind wohl gerade braucht?“

²² siehe dazu Seite 213

Wenn Sie kleine (oder auch erwachsene) Kinder haben, dann können Sie das Einfühlen gezielt ausprobieren, indem Sie sich in Ihrem Gefühl, in Ihren Gedanken Ihrem Kind komplett unterordnen, innerlich in Gedanken die Frage stellen: „Wie geht es dir? Was wünschst du dir? Was brauchst du?“ – und dann in sich selbst hineinspüren, was für eine Antwort in Ihrem Gefühl oder Ihrer Fantasie aufsteigt. Eine Variante wäre, wenn Sie sich selbst sagen: „Ich bin jetzt mein Kind. Wie fühle ich mich in der Rolle meines Kindes? Was wünsche ich? Was brauche ich?“ Geben Sie sich ein bisschen Zeit und beobachten Sie, was Sie daraufhin empfinden und was Ihnen vielleicht Ihre innere Stimme sagt. Überprüfen Sie anschließend Ihre Empfindung oder die Antwort, die in Ihnen aufsteigt, indem Sie Ihr Kind direkt fragen, ob Sie richtig liegen (falls es schon sprechen kann).

Es gibt seit einigen Jahren die Windelfrei-Bewegung. Den Eltern wird empfohlen, intensiv auf die kleinsten Signale des Babys zu achten, wann es sich entleeren möchte, und darauf zu reagieren, indem man es über ein Waschbecken oder über ein Töpfchen hält. Viele Babys lieben es, ohne Windeln ihr Geschäft zu verrichten. Deswegen passiert es auch oft beim Wickeln auf dem Wickeltisch²³. Als Eltern kann man hier wunderbar seine Intuition trainieren und schauen: „Kann ich erspüren, wann mein Kind muss?“ Dies geht am besten, wenn man alle seine eigenen Ziele hinten anstellt und das Kind liebevoll als Chef betrachtet, dem man sich optimal zur Verfügung stellt. Wer im Internet unter „Windelfrei“ googelt, wird viele Informationen darüber finden.

²³ Das kann ein Hinweis darauf sein, dass Babys sich entweder in Resonanz zu den Gewohnheiten von uns Erwachsenen befinden oder sie einen natürlichen Instinkt haben, ihr Nest nicht zu beschmutzen.

Umgekehrt gilt genauso:

Aufgrund der Tatsache, dass das Baby selbst noch absolut hilflos ist und die Unterstützung der Erwachsenen benötigt, ist in diesem Aspekt gleichzeitig das Kind den Erwachsenen untergeordnet – und hat ebenso resonierende Empfindungen, die den eventuell vorhandenen Bad Ends (unverarbeitete Schmerzerlebnisse = Kriegs-Trance) der Erwachsenen entsprechen. Hat ein Erwachsener mit besonders vielen Bad Ends in seinem Unbewussten zu kämpfen und lebt ein spannungsvolles Leben, dann fühlt sich das Baby/Kind tendenziell unwohl im Kontakt mit ihm und drückt es entsprechend aus. Fühlt sich aber ein Erwachsener relativ frei oder ist sogar komplett aus seiner Kriegs-Trance aufgewacht und hat viel Mitgefühl, dann fühlt sich das Baby/Kind im Kontakt mit ihm viel wohler und verhält sich auch freier. Beide Richtungen sollten immer gleichzeitig berücksichtigt werden.

Beispiele für die resonierende Empfindung bei einem Baby:

Immer bevor der Vater morgens zur Arbeit losgehen wollte, begann das Baby zu weinen. Die Eltern schafften es nicht, das Baby auf irgendeine Weise zu beruhigen. Erst ein Coach, der mit Aufstellungen arbeitete, konnte den Eltern helfen. Er fragte den Vater, mit welchem Gefühl er gehen würde. Der Vater bestätigte, dass er sich beim Losfahren von der „Belastung des Babys“ befreit fühlen würde („Endlich komme ich weg!“). Dadurch strahlte der Vater den Wunsch des „Weghabenwollens“ aus, eine Kriegs-Trance-Dynamik, die das Baby fühlte²⁴.

Der Coach empfahl dem Vater, morgens dem Baby liebevoll zum Abschied zu sagen: „Heute Abend komme ich wieder und bin wieder für dich da.“ Der Vater setzte es um und das Baby blieb ruhig.

²⁴ zur Erinnerung siehe Seite 111 f.

Ein anderes Elternpaar erlebte immer wieder, dass ihr Baby schlief, der Babysitter anwesend war und die Eltern nun gemeinsam gehen wollten. In dem Moment, in dem sie aus der Wohnung gingen, wachte das Baby auf und begann zu weinen.

Sicherlich kennen die Eltern unter Ihnen viele weitere solcher Beispiele.

Die beiden Rangfolgen zwischen Eltern und Baby lassen sich in den Begriffen „machtausübender Bedürftiger“ (Baby) und „dienender Sicherer“ (Eltern) wiederentdecken. Schauen wir nur auf das jeweils erste Wort (machtausübender / dienender), dann erkennen wir hier die Chefposition des Babys und die sinnvolle untergeordnete Position der Eltern. Schauen wir jeweils auf das Hauptwort (Bedürftiger / Sicherer), dann erkennen wir die andere Rangfolge: Der Sichere steht oben und hat den Überblick, der Bedürftige ist dem Sicherem untergeordnet und ist von ihm abhängig.

Wenn nun Eltern in einer Kriegs-Trance leben, ohne daraus aufzuwachen, dann kann folgendes geschehen:

Das Kind fühlt mit Hilfe der resonierenden Empfindungen diese Kriegs-Trance in sich selbst mit, gewöhnt sich im Laufe der Zeit daran und übernimmt dabei die Kriegs-Trance der Eltern ins eigene Leben und in das eigene Verhaltensrepertoire mit auf. Es wird erwachsen und lebt als Erwachsener die gewohnte Kriegs-Trance der Eltern weiter. Dazu muss das Kind keine unverarbeiteten Schmerzerlebnisse erfahren haben. Es genügt, sich an die Kriegs-Trance der Eltern gewöhnt und sie durch resonierende Empfindungen übernommen zu haben.

Meine Erfahrung ist, dass solche „übernommenen“ Kriegs-Trancen leichter und schneller losgelassen werden können, als wenn sich eine Kriegs-Trance durch unverarbeitete Schmerzer-

lebnisse entwickelt hat. In diesem Fall muss sich das erwachsene Kind nur bewusst werden, was es von den Eltern übernommen hat, und sich neu entscheiden, der „Kriegs-Trance der Eltern nicht weiter zur Verfügung zu stehen“.

Probieren Sie diesen Satz für sich selbst aus. Sagen Sie sich:

„Ich stehe der Kriegs-Trance meiner Eltern nicht weiter zur Verfügung.“

Wenn Sie wollen, können Sie noch im Blick auf Ihre Eltern ergänzen:

„Gleichzeitig sehe ich eure Kriegs-Trance, nehme sie ernst und habe Mitgefühl. Ich wünsche euch und mir einen vollständigen Aufwachprozess in den Happy Flow hinein.“

Anschließend schauen Sie in Ihrem Gefühl, was sich durch diese Entscheidung verändert. Wenn es Sie sofort berühren und erleichtern sollte, dann rechnen Sie damit, dass Sie diese Entscheidung eine Weile bewusst wiederholen müssen, um das erleichterte Gefühl in ihren Alltag zu integrieren und nicht wieder in gewohnte Muster zurückzufallen. Und rechnen Sie damit, dass die Kriegs-Trance im Kontakt zu Ihren Eltern wieder auftaucht – denn schließlich ist es eine resonierende Empfindung zu den Eltern. Sind Sie anschließend wieder allein und denken die oben angeführten Sätze, dann müssten die Kriegs-Trance-Gefühle wieder verschwinden.

Dies alles gilt aber nur für den Fall, dass Ihre Kriegs-Trance durch resonierende Empfindungen gewachsen ist. Sollten unter Ihrer Kriegs-Trance Bad Ends (unverarbeitete Schmerzerlebnisse) liegen, dann sorgen diese Bad Ends dafür, dass Sie bei Aktivierung in die Rolle des Bedürftigen rutschen.

Zusammenfassung:

Um als Erwachsener aus der Rolle des Bedürftigen in die Rolle des Sichereren zu wechseln, empfehle ich, sich immer wieder folgende Fragen zu stellen und dieses Bewusstsein für den Alltag permanent weiter auszubauen:

1. Welches Bad End in meinem Gehirn kann ich erlösen, damit ich mich selbst besser fühle und damit sich mein resonierendes Umfeld mit mir besser fühlt? Wie kann ich komplett aus meiner Kriegs-Trance aufwachen und wieder intensives Mitgefühl für alle entwickeln?²⁵
2. Ist mein aktuelles Gefühl vielleicht eine resonierende Empfindung zu jemand anderem, dem ich gerade zur Verfügung stehe? Wie könnte ich daraus eine innere Haltung des Mitgefühls für den anderen entwickeln? Kann ich ihm eventuell irgendwie helfen?
3. Oder aktiviert meine resonierende Empfindung wiederum ein bestimmtes unerlöstes Bad End in mir und ich rutsche in die Rolle des Bedürftigen und muss mich erst einmal um mich selbst kümmern und stelle mich dem anderen nicht weiter zur Verfügung? Dabei kann ich trainieren, gleichzeitig *während* meiner Krise mit meinem Umfeld Mitgefühl zu haben²⁶.

Wenn Sie selbst in Ihrem Alltag das Phänomen der resonierenden Empfindungen suchen und finden wollen, dann brauchen Sie nur die aktuell wirkenden Rangfolgen zu entdecken. Wo ist eine Rangfolge vorhanden? Was für eine Rangfolge? Welche Rangfolge geben Sie den anderen und sich? Anschließend beobachten Sie die Empfindungen des in dieser Rangfolge Un-

²⁵ Eine endgültige Antwort finden Sie dazu ab Seite XX

²⁶ zur Erinnerung siehe Seite 127 ff.

tergeordneten, ob sie vielleicht zu den (unterdrückten?) Stimmungen des Übergeordneten dieser Rangfolge passen.

Beispiele aus unserem Alltag: Wenn wir unserem Gegenüber Raum geben, indem wir ihm z. B. Fragen stellen („Wie geht es dir?“ / „Was hast du so erlebt?“ / „Was brauchst du?“), werden wir dadurch automatisch zum „dienenden Sicherer“ und der andere zum Chef, zum „machtausübenden Bedürftigen“, dem wir uns zur Verfügung gestellt haben. Schon alleine in einem ganz normalen Gespräch kann so eine Rollenverteilung entstehen. Schauen Sie immer wieder, welche Rollenverteilung Sie selbst „automatisch“ und unbewusst herstellen. Denn wir wissen jetzt: Eine Rangfolge hat Folgen! Nämliche resonierende Empfindungen in uns! Als „dienender Sicherer“ (in untergeordneter Position) müssen wir immer damit rechnen, dass wir uns gerade unbewusst in unser Gegenüber einfühlen und bestimmte resonierende Empfindungen in uns selbst wahrzunehmen beginnen.

Beginnt der andere zu klagen, dann fühlen wir uns tendenziell unwohl und wir verlieren unsere Energie.

Ist der andere aus ganzem Herzen begeistert, dann löst es bei uns eventuell ebenso eine Begeisterung aus.

Ist der andere zwar begeistert, hat aber mit seiner Begeisterung auf der unbewussten Ebene ein „Bad-End-Erlebnis“ verknüpft und erfolgreich ausgeblendet, dann könnte es sein, dass wir dieses Bad End zu spüren beginnen und uns mit seiner Begeisterung irgendwie unwohl fühlen. Wir sind von der Begeisterung des anderen genervt und haben das Gefühl, dass der andere irgendwie gerade grenzüberschreitend und wenig mitfühlend agiert²⁷.

²⁷ zur Erinnerung siehe Seite 131 ff.

Wird der andere unsicher, wird in ihm eine Kriegs-Trance aktiviert und reagiert er innerhalb dieser Kriegs-Trance mit Abwehr oder einem Befehlston (wobei er seine darunter liegende Unsicherheit ausblendet), dann könnte es sein, dass wir seine Unsicherheit oder auch seinen Schmerz als resonierende Empfindung in uns selbst spüren.

Wir denken immer, dass wir im Kontakt mit einem dominant auftretenden Menschen selbst unsicher sind, doch in Wirklichkeit fühlen wir ganz stark seine eigene Unsicherheit, aus der er gerade agiert – in Form einer resonierenden Empfindung in uns selbst. Diese resonierende Empfindung der „Unsicherheit“ hört sofort auf, wenn unser Gegenüber sich seiner eigenen Unsicherheit bewusst wird und sie zu kommunizieren und auszudrücken beginnt (was leider nur selten geschieht). Oder wenn wir uns entscheiden, ihm nicht weiter zur Verfügung zu stehen.

Noch einmal zusammengefasst als „Regel“:

Der „dienende Sichere“ fühlt als resonierende Empfindung in sich selbst die *Bedürftigkeit* des „machtausübenden Bedürftigen“, dem er sich dienend zur Verfügung gestellt hat.

Wer sich aber der resonierenden Empfindungen nicht bewusst ist, der glaubt, dass er gerade selbst bedürftig ist...

Können Sie erkennen, warum Seminare, in denen man „selbstsicher“ werden soll, keine dauerhafte Wirkung haben können? Denn was lernt man in diesen Seminaren? Sich durchzusetzen (in der Rangfolge ein Chef zu werden) – meist ohne Mitgefühl mit dem anderen. Man lernt Kriegs-Trance.

Denn hätte man wirklich umfassendes Mitgefühl mit seinem Gegenüber, dann würde man in sich selbst auch den Unsicherheitsgefühlen zustimmen können, die man als resonierende Empfindungen zu seinem unsicheren, dominanten Gegenüber

mitfühlt. In diesem Fall fühlt man auf ganz natürliche Weise *keine* Selbstsicherheit.

Im aufgewachten Zustand fühlt man sich nicht nur permanent gut – sondern man fühlt auch immer wieder die Ungleichgewichte seines Umfelds in sich selbst mit, in Form von resonierenden Empfindungen. Allerdings spielt das im aufgewachten Zustand keine große Rolle mehr, denn man hat kein Problem mehr damit. Stattdessen ist man sich der Resonanz zum Gegenüber schneller bewusst als in der Kriegs-Trance, in der man sich noch mit den Ungleichgewichten mehr identifiziert. Man aufgewachten Zustand ist man sich tief in seinem Inneren gewiss, dass dieses Gefühl gerade nichts mit einem selbst zu tun hat, sondern nur eine Form von Resonanz zum Gegenüber darstellt. Irgendwie registriert man gleichzeitig zu dem Resonanzgefühl tief innerlich in sich eine Gelassenheit.

Wirkungsvolle Seminare für Selbstsicherheit gehen den Weg, ihre Teilnehmer darin zu unterstützen, aus der Kriegs-Trance aufzuwachen, Mitgefühl mit allen Menschen zu haben (auch während man sich selbst in einer Krise befindet) und einfühlsam und verständnisvoll mit resonierenden Empfindungen umgehen zu können. Wirkungsvolle Seminare gehen nicht den Weg, Gefühle zu verändern, sondern die Gefühle, die wir haben, besser zu verstehen und ihren Sinn zu erkennen, damit wir sie letztendlich auch sinnvoll nutzen können – und sie nicht nur einfach „weghaben“ wollen²⁸.

....

²⁸ zur Erinnerung siehe Seite 111 f.

Ab Seite 217:

Der Spiegel-Drang und Terrorismus

Ich beobachtete früher (in der Gegenwart nur noch selten) in mir selbst immer mal wieder den **Drang**, einem anderen Menschen, der mir besonders nahe steht, etwas bewusst zu machen. Meistens entstand dieser Drang, wenn der andere einen Fehler gemacht hat und dies selbst nicht merkt. Oder wenn er sich aufgrund eines Missverständnisses von etwas distanziert und sich dabei nicht bewusst ist, dass er in Wirklichkeit etwas missverstanden hat und „nur“ auf sein Missverständnis reagiert. Mein Gedanke war dabei: „Wenn er wüsste, wie es wirklich ist, dann müsste er sich nicht verschließen.“ Dieser Drang verwandelt sich in letzter Zeit dahingehend, dass ich dem anderen nur noch ein „Angebot“ mache – und wenn es beim anderen nicht ankommt und nicht „klick“ macht, lasse ich los. Denn ich bin mir inzwischen bewusst geworden, dass ein solcher Drang ein Teil einer Kriegs-Trance ist, ich nicht wirklich mit dem anderen mitfühle und den anderen nicht ernst nehme, sondern ihn eher überrolle.

Zwischen Kindern und Eltern beobachte ich: Haben die Eltern etwas verboten und haben sich dann emotional verschlossen (sind streng geworden), dann rebelliert das Kind zunächst und versucht, die Eltern wieder zu öffnen. Es entwickelt einen **Drang**, den Eltern etwas bewusst machen zu wollen.

Wenn sich in früheren Partnerschaften mein Gegenüber verschlossen hat, habe ich tendenziell erlebt, dass ich in mir selbst einen **Drang** fühlte, den anderen wieder öffnen zu wollen. Ich wurde extrem anhänglich und konnte nicht loslassen, konnte den anderen nicht einfach sein lassen.

Hinter diesen Drang-Dynamiken steckt meines Erachtens der Wunsch, dass das Gegenüber etwas versteht, etwas begreift, sich wieder öffnet und letztendlich **Mitgefühl und Verständnis** entwickelt.

Ich bin davon überzeugt, dass das abgestellte Mitgefühl eines Menschen A zu der starken resonierenden Empfindung von Schmerz bei anderen Menschen führt. Denn man stellt ja nur sein Mitgefühl ab, um eigenen Schmerz zu vermeiden. Das Abstellen von Mitgefühl ist immer mit Schmerz kombiniert. Und das können andere fühlen.

Wenn nun ein Mensch A einen etwas härteren Tonfall (Befehlston) anschlägt, führt das bei einem anderen Menschen B zu einer resonierenden Schmerzempfindung. Diese Schmerzempfindung bei B führt zu dem Drang, den Menschen A wieder öffnen zu wollen, ihm etwas bewusst machen zu wollen, gegen seine Distanz zu rebellieren – so lange, bis Mensch A endlich sein Mitgefühl wieder anstellt, Verständnis zeigt und dadurch auch die resonierende Schmerzempfindung bei Mensch B verschwindet.

Ich behaupte, dass auf diese Weise der Terrorismus genährt wird. Er wird durch eine strenge und harte Erziehung gesät und dann später durch Strenge und Härte weiter aufrechterhalten. Im aufgewachten gelösten Zustand würde man Mitgefühl dafür haben, dass solche jungen Terroristen ihr Mitgefühl abstellen mussten (Feind = verletzter Freund). Ich erinnere: Mitgefühl heißt nicht Ent-Schuldigen, sondern verstehen und ernst nehmen, die Schuld des anderen und sein Schicksal achten und gleichzeitig auch sich selbst schützen.

Wenn Politiker nun auf Terroranschläge mit Härte anstatt mit Mitgefühl gegenüber den Terroristen reagieren, dann verringert

das nicht den Drang der Terroristen, auf sich aufmerksam zu machen, sondern es verstärkt ihn!

Warum verstärkt es? Wegen der Resonanz zwischen uns. Kämpfen wir selbst überzeugt mit voller Härte gegen einen Feind, dann bieten wir ein wunderbares Resonanzfeld für unser Gegenüber, ebenfalls gegen einen „Feind“ zu kämpfen. Unser Gegenüber agiert nicht nur aus einem eigenen ungelösten Bad End heraus, sondern der andere fühlt *zusätzlich* noch die resonierende Empfindung zu uns „Feind bekämpfen!“

Die Zeitung „Die Zeit“ schreibt am 19. November 2015 nach den Terroranschlägen beim Fußballländerspiel in Frankreich und nach der Absage des Fußballländerspiels in Hannover in ihrem Leitartikel („Wir sind der Feind“ – von Heinrich Wefing): „Cool müssen wir bleiben, als Bürger und als Gesellschaft, entschlossen, auch hart.“

Aus meiner Perspektive ist das ein Aufruf zur Kriegs-Trance und damit zur Fortsetzung der Terror-Dynamik.

Ich behaupte: **Jeder** Tyrann, jeder Rebell, jeder Mensch, der sich verschließt (also auch die streng auftretenden Politiker und die Presse!), will in „Wirklichkeit“ tief in seinem Herzen Mitgefühl und Verständnis für das, was ihn bewegt. Nichts anderes. Wer eine Macht anstrebt, ist wie das machtausübende bedürftige Baby, das endlich von der Mutter verstanden und ernst genommen werden möchte – in seinen Bedürfnissen und resonierenden Empfindungen.

Und wenn sich alle Beteiligten in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“ befinden, sich vom Gegenüber Verständnis und Mitgefühl wünschen und dies gegenseitig voneinander fordern, dann haben wir genau die „Naturkatastrophe“, in der wir uns zur Zeit innerhalb unserer Weltgesellschaft mit

dem existierenden Terrorismus befinden. Keiner kann die Rolle des „dienenden Sicherer“ übernehmen!

Solange kein Mitgefühl und Verständnis erfahren werden kann, umso stärker wird bei jedem der Drang zur Macht, der Drang, alle anderen Menschen in die untergeordnete Position zu bringen. Denn der Drang zur Macht hat nur ein Ziel: endlich der Chef sein zu dürfen, dem sich die anderen Menschen als „dienende Sichere“ unterordnen und in dieser Unterordnung mit Hilfe von resonierenden Empfindungen endlich „verstehen lernen“ und im Gefühl „nachvollziehen“ können, was den Chef bewegt. Denn dieses Nachvollziehen geht nur, wenn man sich jemandem unterordnet. Nur dann werden die resonierenden Empfindungen bewusst wahrnehmbar, die letztendlich Mitgefühl und Verständnis mit dem Chef möglich machen.

Einzige Ausnahme: Derjenige, der den Drang zur Macht hat, entwickelt selbst plötzlich Mitgefühl für sein Gegenüber und wechselt aus der Rolle des machtausübenden Bedürftigen in die Rolle des dienenden, mitfühlenden Sicherer. Dazu müssen ihm zwei Zusammenhänge bewusst sein:

1. Er muss seine eigenen inneren Bad Ends selbstständig in Happy Ends verwandeln (eigene Schmerzverarbeitung).
2. Er muss sein Gefühl „Feind bekämpfen“ als resonierende Empfindung zum Gegenüber erkennen und selbst aus dieser Rolle aussteigen. Oder er muss *trotz* dieser resonierenden Empfindung *gleichzeitig* Mitgefühl und Verständnis mit dem Gegenüber entwickeln und den anderen vollkommen ernst nehmen in seinem Schicksal, ohne ihm dabei seine Schuld zu nehmen.

Doch genau das ist leider äußerst selten auf dieser Welt. Ich hoffe, dass dieses Buch solche Rollenwechsel in unserer Gesellschaft immer mehr unterstützen kann...

...

...

Danke

In allererster Linie danke ich meiner lieben Frau Jacqueline! Du hast mir immer den Rücken frei gehalten und mich in meinem Ziel, dieses Buch zu schreiben, mit deinem ganzen Wesen unterstützt. Darüber freue ich mich sehr. Es war und ist sehr wertvoll für mich. Auch für deine wertvollen Hinweise und deine berührten Reaktionen auf manche Inhalte danke ich dir von Herzen. – www.wajjarri.de

Es gab einige Testleser, denen ich den ersten Teil des Buches gegeben habe und durch die ich wertvolle Hinweise erhalten konnte, um diesen Teil noch weiter zu ergänzen, auszufeilen und zu verbessern. Sie waren alle äußerst engagiert und begeistert – und darüber freue ich mich sehr und bin sehr dankbar.

Diese Testleser waren:

Die beiden „Geckos“ Anika Mencl und Tanja Schroeter, die die „Agentur für innere Angelegenheiten“ gegründet haben und als Coaches mit Ihrer Firma „Gecko“ viele Menschen unterstützen: www.gecko-bremen.de

Carola Kellermann

Eva Jellinek – www.radionik-jellinek.de

Ursula Smerling – www.gesundheitspraxis-mens-sana.de

Martina Houben – www.marimars-tanztempel.de

Vielen Dank Euch allen!

Über den Autor

Olaf Jacobsen (geb. 1967) begann mit 23 Jahren, sich selbstständig von emotionalen Hemmungen zu befreien. Dadurch wurden ihm psychische Zusammenhänge in seinem Umfeld immer bewusster. Sein Menschenbild und sein Weltbild erweiterten sich permanent, bis er 1996 das universelle Grundgesetz „Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht“ erkannte. Seitdem überträgt er dieses Gesetz in seinen Büchern auf viele Bereiche des Alltags.

2003 begründete er die Freien Systemischen Aufstellungen, mit deren Hilfe Menschen ihre Potenziale befreien können. Er hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Empathie zu leben, Empathie zu vermitteln und sie in allen Bereichen unserer Gesellschaft als höchstes Gut des Menschen bewusst und nutzbar zu machen. Der Aufbau einer Empathie-Schule ist seine gegenwärtige Tätigkeit (www.NeuroSonanz.com). Er arbeitet als psychologischer Coach, Empathie-Trainer und Organisator für Freie Systemische Aufstellungen.

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

Weitere Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Leseproben und Bestellungen unter www.olaf-jacobsen-verlag.de

Die folgenden Bücher sind inhaltlich aktuell und stellen gleichzeitig eine Entwicklung dar:

So, jetzt ist aber genug! Die Geburt einer Weltformel (1996, vollständig aktualisierte Neuauflage 2014)

Bewegungen in neue Gleichgewichte. Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (2000, vollständig aktualisierte Neuauflage 2014)

Die Vollkommenheit des Universums. (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (2001, vollständig aktualisierte Neuauflage 2014)

Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele. Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, vollständig aktualisierte Neuauflage 2013)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2007)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz. Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch (2009)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen. Mit Kritik ausgeglichen und liebevoll umgehen (2010)

Das fühlt sich richtig gut an! Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012)

Ich stelle selbst auf. Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, vollständig aktualisierte Neuauflage 2012)

Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen. Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiterwissen und für vieles mehr ... (2012)

Jacqueline & Olaf: Der lebendige Spiegel im Menschen. In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (2014)

Meine Eltern sind schuld! Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014)

In Planung:

Ich stehe unbewusst zur Verfügung – Das Unbewusste. Unbewusste Beeinflussungen aufdecken und sich daraus befreien (evtl. 2016)

Die Empathie-Schule NeuroSonanz

Es ist eine Sache, über das Aufwachen aus einer Kriegs-Trance zu schreiben. Und es ist eine andere Sache, es auch konkret zu leben. Deswegen bieten wir in der Empathie-Schule NeuroSonanz ein Resonanzfeld, das allen Teilnehmern einen optimalen Rahmen zur Verfügung stellen möchte, um nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch aus der Kriegs-Trance aufzuwachen. Dieses Resonanzfeld wird sich immer mehr optimieren, indem sich das Konzept der Empathie-Schule mit Hilfe von Feedbacks der Teilnehmer empathisch immer weiterentwickelt.

Die Empathie-Schule bietet Ihnen einen Rahmen, in welchem Sie aus Ihrer Kriegs-Trance eigenverantwortlich und selbstständig schrittweise aufwachen können. Sie stellt ein Zentrum dar, in welchem Sie sich in Ruhe mit sich selbst auseinandersetzen können, Bad Ends in Happy Ends verwandeln als auch resonierende Empfindungen bewusst wahrnehmen und damit umgehen lernen.

In der Empathie-Schule NeuroSonanz gilt: Jeder darf seine Teilnahmegebühr seinen eigenen finanziellen Verhältnissen entsprechend anpassen und die Höhe selbst bestimmen.

Infos & Kontakt unter **www.empathie.schule**

Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

Viele Beziehungen zerbrechen über kurz oder lang. Auch Jacqueline und Olaf haben sich nach fünf anstrengenden Jahren getrennt. Zwei Jahre später beobachteten sie, dass sie sich wieder näher kommen – fast automatisch. Es folgte die Hochzeit. Heute sagen sie begeistert: „Die Annäherung hört einfach nicht auf! Unsere Ehe wird immer liebevoller, offener, herzlicher, kuscheliger und freier!“

In ihrem Buch schildern sie mit ergreifenden Beispielen, wie man allein oder zu zweit Spiegel-Methoden anwenden kann, um sich im Leben immer harmonischer und stimmiger zu fühlen.

„Unsere Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühle verschwinden allmählich. Verletzliche Reaktionen auf Kritik und Ablehnung werden weniger. Wir erleben mehr Selbstvertrauen, Offenheit, innere Stärke und einen klaren Überblick. In unseren Gefühlen entfalten sich sowohl fundamentale Selbstliebe als auch eine tiefe empathische Liebe zum Anderen.“



Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen

Der lebendige Spiegel

320 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-04-5

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

bestellung@in-resonanz.net

Leseprobe: www.olafjacobsen.com

Denken Sie noch oder fühlen Sie schon?

Haben Sie einen verständnisvollen Partner? Oder haben Sie Arbeitskollegen oder Freunde, denen Sie vertrauen? Dann können Sie sich gegenseitig zur Verfügung stehen und frei aufstellen. Mit Hilfe von Resonanz-Gefühlen geben Sie sich unerwartete, spannende, interessante Impulse für die Lösung von Problemen. Sie helfen sich beim Treffen von Entscheidungen, beim Erreichen von Zielen und Sie aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte.

Dieses Buch ist die Fortsetzung zum Grundlagenbuch des Freien Aufstellens „Das fühlt sich richtig gut an!“. Olaf Jacobsen beschreibt hier weitere Techniken und Erkenntnisse, z. B. wie Sie die Resonanzphänomene der Freien Systemischen Aufstellungen auf alle Bereiche Ihres Alltags erfolgreich übertragen werden.



Olaf Jacobsen

Ich stelle selbst auf

254 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-62-5

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

bestellung@in-resonanz.net

Leseprobe: www.olafjacobsen.com